

Karin Gailing
Helmut von Bialy

POESIE 7



Poesie-Therapie 5

**Sieben Säulen der Paarbeziehung
Teil 2:**

- **Achtsamkeit**
- **Sinnlichkeit**
- **Partnerschaftlichkeit**
- **Hingabebereitschaft**

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 Achtsamkeit 8

- Achtsamkeit 8
- Bewusstheit oder Bewusstsein 9
 - Achte darauf 11
- Komm ins Hier-und-jetzt 13
 - Erlebe bewusst 14
- Der Alltag ist der Ort der Liebe 16
 - Ich bin da mit Liebe 17
- Lade dein inneres Lächeln ein 18
 - Unterscheide und integriere 20
 - (N)Achtsamkeit 22
- Wertvolles Handeln 24
- Ziel-Weg-Dialektik 27

Paarsäule Sinnlichkeit 29

- Sinnlichkeit 29
- Erfüllende Sinnlichkeit 30
 - Seelenorgasmus 32
 - Körper 34
 - Erotik-Killer 37
 - Erotik 38
 - Leichtigkeit 40
 - Lebe leicht 41
 - Leicht leben heißt 43
 - Himmlischer Sex 45
 - Tanz der Liebe 46
 - Einfach zweifach 48
 - Erotische Sinnlichkeit 49

Paarsäule Partnerschaftlichkeit 53

- Partnerschaft hat Zukunft 53
 - Sozialbeziehungen 55
 - Emanzipation 57
 - Respekt 59
 - So bin ich 62
- Ermunterung zur Echtheit 64
 - Ehrlichkeit 65
 - Anti-Hierarchie 66
- Verzicht auf Besserwisserei 68
- Einladung zur Beziehungsvielfalt 69
 - Netzwerk 71
 - Karawanen der Liebe 72

Paarsäule Hingabebereitschaft 74

Hingabe erlöst 74
Gib dich hin 75
Sich Einlassen 76
Einbeziehen 78
Sein und Nichts 80
Einverstandensein 81
Ergebenheit 82
Verzeihen 83
Alltagspremierern 85
Segen 87
Wahres Leben 88
Sieben Himmel der Liebe 90
Leere 92

Vorwort

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

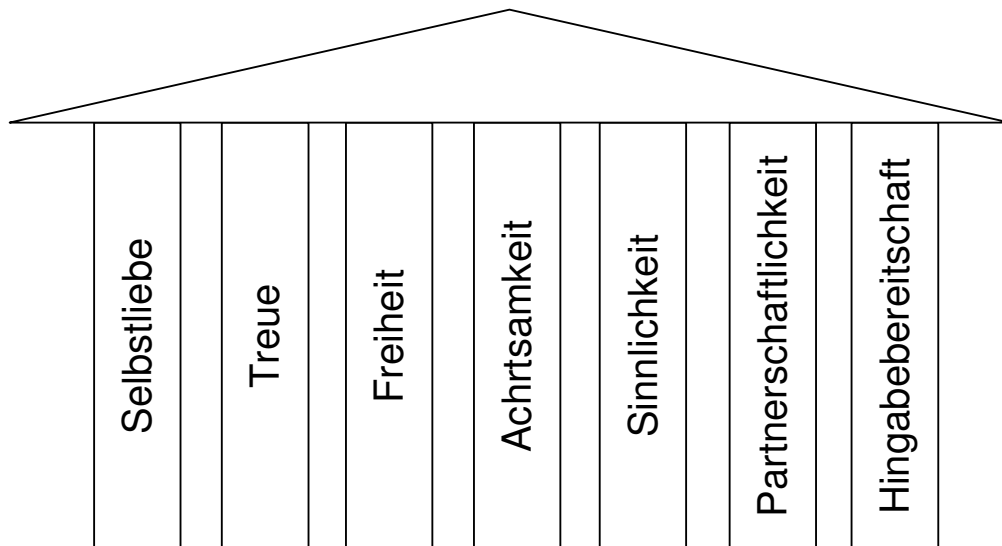
Einige dieser konstruktiven Muster des Miteinander haben wir in der folgenden Tabelle zusammengestellt, um damit zu zeigen, dass unsere Auswahl der sieben Säulen der Partnerschaft eine mögliche Herangehensweise dargestellt, Glück, Liebe und Spiritualität in die Beziehung einzuladen.

| | |
|--------------------|--|
| 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 letzten vier Paarsäulen, zu Achtsamkeit, Sinnlichkeit, Partnerschaftlichkeit und Hingabebereitschaft.

Paarsäule Achtsamkeit

Achtsamkeit

(August 2007)

Es gibt einen Weg, der macht trotz Bindung dich frei,
Dieser Weg ab heute deine Achtsamkeit sei.
Es gibt einen Ort, an dem Liebe sein Feuer entfacht,
Dort wo man auf leise Stimmen des Herzens acht.

Darum ist Paarsäule vier deine Achtsamkeit
Wach für sanftes Strömen der Liebeskräfte jederzeit.
Achtsam kannst du Sehnen am Jetzt ausrichten,
Musst nicht in Vergangenes und Künftiges flüchten.

Such Gott nicht im Großen, sei wachsam und schlau,
Genieße der Liebe Details, spüre sie achtsam genau.
Es sind meist die einfachen, alltäglichen Sachen,
Die Menschen in Partnerschaft glücklich machen.

Bewusstheit oder Bewusstsein

(Juni 2008)

Bilde dir nicht zu viel aufs Bewusstsein ein.
Denn Gedanken können wie Fesseln sein.
Wer sich von seinem Denken binden lässt,
Hält an enger Welt des Vorstellbaren fest.

Gedanken sind wie Wohnungen nebenan,
Die man bei Selbstflucht sich mieten kann.
Verweilt man in diesen Nebenräumen nur,
Bleibt von Selbstverwirklichung vage Spur.

Gedanken treiben meist aus Jetztzeit fort.
Vergangenes und Zukünftiges sind ihr Ort.
Je mehr wir auswerten, je mehr wir planen,
Je weniger wir wirkliches Wesen erahnen.

Wirkliches Leben kennt nur den Augenblick.
Wer hier ist, lebt nicht vorweg noch zurück.
Aufmerksam lebe ich jeden kleinen Moment,
Dass Lebenskerze nicht achtlos verbrennt.

Was passiert in mir, mit mir zu dieser Zeit?
Wofür kann ich mich öffnen, bin ich bereit?
Was ist es, das mich ganz hier sein lässt?
Antwortung auf die Frage: Was tue ich jetzt?

Diese Fragen helfen mir, danach zu streben,
Jede Stunde des Daseins intensiv zu leben.
Jede Stunde achten, als ob es die letzte sei.
Durch Intensität bleibt Leben lebendig wie neu.

Jeden Augenblick in vollen Zügen genießen.
Achtsame Dankbarkeit schützt vor Verdrießen.
Wenn unsere Gedanken diese Haltung stützen,
Kann Bewusstsein uns bisweilen auch nützen.

Bewusstsein schafft planend Raum und Zeit,
Wo ich von Grübeln über Alltagspflicht befreit,
Mich gänzlich ins Leben kann fallen lassen,
Wo ich da sein kann, ohne mich anzupassen.

Zu meinem Wesen findend, bin ich gemeint.
Tief im Herzen mit liebender Seele vereint.
Kann aus Einssein mit mir Kräfte aufbringen,
Mit denen Beziehung zu dir wird gelingen.

Achte darauf (September 2006)

Achte auf deine Gefühle.
Sie können dich betrügen
Und wegweisend leiten.

Achte auf deinen Verstand.
Spinnt dich ein in Intrigen
Und kann kritisch begleiten.

Achte auf deine Gewohnheiten.
Sie erleichtern dein Leben.
Zugleich engen sie es ein.

Achte auf deinen Charakter.
Er kann dir Halt geben,
Kann auch Gefängnis sein.

Achte auf deine Triebe.
Sie machen dich zum Tier
Und kriegen nie genug.

Achte auf deine Liebe.
Sie setzt dich zu dir
Und zur Welt in Bezug.

Achte auf deine Freunde.
Suche Menschen, die dich
Meinen, so wie du bist.

Achte auf dich selbst.
Jede Existenz an sich
Ein großes Wunder ist

Achte auf deinen Leib.
Er macht dir Schmerzen
Und ist doch dein Freund.

Achte auf deine Seele.
Auf dem Weg zum Herzen
Erfährst du, wie du gemeint.

Achte auf dein Glück.
Du darfst es anstreben,
Doch klammere nicht an.

Achte auf dein Leben.
Es ist dir auf Zeit gegeben,
Und es geht irgendwann.

Komm ins Hier-und-jetzt

(Mai 2007)

Unsere Vergangenheit ist vergangen
Ist hier und jetzt aus und vorbei.
Halten mit Erinnern wir uns gefangen,
Sind wir nicht mehr wirklich frei.

Haben im Leben wir erfahren
Hohn, Verletzung und Zwang,
Keiner zwingt uns zu bewahren,
Diese Erfahrungen lebenslang.

Mit Erinnerungen an Zwänge,
An Gewalt und Angst und Not,
Treiben wir uns in die Enge,
Stellen wir uns selber tot.

Zukunft können wir nicht planen,
Genau weiß keiner, wohin sie führt,
Doch Chancen kann man erahnen,
Wenn man tief nach innen spürt.

Planen meint, dass wir sind offen,
Für alles das, was uns geschieht,
Und selbst im Elend noch wir hoffen,
Dass uns Lebensglück erblüht.

Wünschen wir im Leben Wandlung,
Und sind wirklich wir dazu bereit,
Dann stellen ein wir alle Handlung,
Werden ganz nur Achtsamkeit.

Und gestützt vom Urvertrauen,
Dass geschieht was geschehen soll,
Schauen wir auf Licht und Schatten,
Achtsam uns achtend und liebevoll.

Erlebe bewusst

(Mai 2008)

Mein Leben ist nicht nur da, um zu überleben.
Ich möchte ihm auch Sinn und Richtung geben.
Ich mag, verantwortlich selbst zu entscheiden,
Möchte mein Leben erleben und nicht erleiden.

Wir erleiden Leben, solange wir Opfer sind,
Solange andere Erwachsene und wir nur Kind.
Kinder erleben den Alltag meist ohne Distanz,
Geborgen oder gefesselt in Erlebenstrance.

Trance verhindert, dass ich meine Sinne spüre,
Fein spürend mein Leben innengeleitet führe.
Damit ich mein Erleben nicht hilflos erleide,
Ich mich besser für Bewusstheit entscheide.

Je mehr ich Erleben mit Bewusstheit anfülle,
Desto eher ich Sinn-Sehnsüchte in mir stille.
Alltägliches Dasein ist mit Erleben randvoll.
Ich erlebe bewusst, dass es ist, wie es soll.

Gefühle durchwandern mir Bauch und Brust,
Will ich sie wandeln, mache ich sie bewusst,
Betrachte liebevoll-achtsam, nehme sie an,
Denn was man annimmt, sich auflösen kann.

Auch wenn mich Leibesempfindungen quälen,
Kann ich den Weg der Bewusstheit wählen.
Glaube ich, Grübeleien nicht zu entfliehen,
Erlebe ich sie bewusst, bis sie sich verziehen.

Ich bin selten nur Opfer meiner Innenwelt,
Auch wenn mir Opfersein bisweilen gut gefällt.
Ich fühle zwar, doch ich bin nicht mein Gefühl,
Muss auch nicht untergehen im Grübelgewühl.

Ich bin nicht nur das, was mein Leib empfindet,
Auch wenn er wichtig mich mit Welt verbindet.
Ich bin Bewusst-Sein. Meines Seins bewusst
Verhindere ich Hilflosigkeit, Unfreiheit, Frust.

Um ein freies erwachsenes Leben zu führen,
Tue ich gut, bewusstes Erleben zu trainieren.
Über Gefühle, Gedanken, Empfindung hinaus
Entscheide ich als Souverän im Lebenshaus.

Diese Entscheidung bezieht bewusst mit ein,
Dass ich verbunden mit allem in meinem Sein,
Dass alle Teil eines Großen und Ganzen sind,
Verantwortlich, nicht ohnmächtig wie ein Kind.

In Allverbundenheit ich Göttliches in mir ahne.
Doch Demut schützt mich vor Größenwahne.
Andere Wachstumswege kann es nicht geben,
Als mein Dasein demütig bewusst zu erleben.

Demut, Bewusstheit sind nicht sonderlich heiter.
Mit Humor geht mein Leben viel heiterer weiter.
Ich wünsche mir Leben: leicht, freudvoll und still,
Weil ich möglichst lange glücklich hier leben will.

Der Alltag ist der Ort der Liebe

(Mai 2007)

Alltag ist ein zäher Bursche, ein grauer Moloch
Angefüllt mit unzähligen scheinbaren Pflichten.
Kannst ihm nicht entrinnen, zwingt er dich doch
Dich nach seinen Rhythmusvorgaben zu richten.

Wollt ihr im Alltäglichen eure Liebe nicht verlieren,
Wollt ihr euer Glück in der Beziehung erhalten,
Müsst ihr Liebevolles ins alltägliche Tun integrieren,
Müsst ihr euren Alltag als Liebesdienst gestalten.

Alltag ist nicht wirklich, ist nur einschränkende Idee,
Jeder Tag kann Sonntag sein trotz Sturm und Regen.
Für mich ist es Sonntag, wann immer ich dich seh.
Kann mich liebend und lächelnd zu dir hin bewegen.

An Sonntagen mit dir lösen sich auf Raum und Zeit.
Wenn wir zeitverloren in unser Liebesschloss gehen,
Sind wir zum offenen Prozess freier Begegnung bereit,
Bleiben wir nicht vernünftig bei Zwecknöten stehen.

Jede Stunde mit dir kann strahlender Sonntag sein,
Der beginnt, wenn in deine liebenden Augen ich sehe,
Wenn ich spüre, du meinst mich und ich bin dein,
Wenn ich dich lieblose, umarme, bist du in der Nähe.

Alltagsgewohnheiten sind strukturgebend mächtig,
Können Liebe aufzehren mit Haut und Haaren.
Doch aufmerksame Liebe, strahlend und prächtig,
Lockt uns ins Neue, wird uns vor Routine bewahren.

Lass uns in Achtsamkeit hoffen, dass uns stets glückt,
Situationen zu schaffen, die tiefe Berührung zulassen,
In denen wir leichtlebig, wonnevoll und verzückt,
Liebendes Leben mit all unseren Sinnen erfassen.

Ich bin da mit Liebe

(September 2006)

Ich übe, mich zu lieben,
damit ich spüren kann
dass auch du mich liebst.

Ich achte auf mich,
damit ich lange gesund und schön
mit dir leben kann.

Ich bemühe mich,
dich zu verstehen,
damit ich zu dir stehen kann.

Ich bemühe mich,
verständlich zu sein,
damit du mich verstehen kannst.

Ich beziehe meine Sehnsucht auf dich,
damit sich zwischen uns
eine Liebesbeziehung entwickeln kann.

Ich achte darauf, lernfähig zu bleiben,
damit ich mich mit dir
weiter und weiter
in Richtung Glück
entwickeln kann.

Ich schwinge mich auf dich ein,
damit ich beschwingt mit dir
durchs Leben tanzen kann.

Lade dein inneres Lächeln ein

(Oktober 2007)

Ständig aufmerksam! Wie soll ich das machen?
Fang doch klein an mit dem inneren Lachen.
Du weißt doch, wie sehr so ein Lachen befreit.
Darum nimm dir täglich für dein Lächeln Zeit.

Bis eines Tages in dir dieses Lachen doch glatt
Als Gewohnheit sich verselbstständigt hat.
In allen Zellen deines beseelten Leibes
Angekommen, wird stabil es und bleibt es.

Hat sich erst Freundlichkeit in dir inkarniert,
Dann pass auf, was mit dir ansonsten passiert.
Betrachtest du täglich mit Lächeln die Welt
Hat Achtsamkeit sich weitgehend eingestellt.

Doch wie nur kann ich stets im Augenblick leben,
Will ich Kinder erziehen, im Beruf vorwärts streben?
Da muss man doch manchmal für die Zukunft planen
Sich erinnern an gestern und auch an die Ahnen.

Traure dem nicht nach, was gehabt man gern hätte,
Warte nicht mehr darauf, dass die Zukunft dich rette.
Lebe und liebe von Augenblick zu Augenblick.
Gelange so in den großen Fluss hin zum Glück.

Ich erlebe meine Liebe gerade eben und hier,
Erlebe meine Freuden gegenwärtig mit dir.
Muss im Glück nicht an Erlebenserinnern kleben,
Kann nicht planen, wie wir uns morgen erleben.

Aufmerksames Tun gibt es auf vielerlei Arten,
Gibt es beim Lieben, Planen, Erinnern, Warten.
Egal, was du so denkst, egal, was du tust.
Entscheidend ist dabei, ob in dir du ruhst.

Und aus dieser inneren Ruhe erblüht
Die Liebe, die andere magisch anzieht.
Freundliche Aufmerksamkeit erzeugt ein Strahlen,
Das Freude verschenkt und lindert die Qualen.

Sei wachsam, komm dir nicht zu wichtig vor,
Betrachte dich lieber mit wachem Humor.
Kannst du deine Schwächen lächelnd betrachten,
Musst du schwache Menschen nicht verachten.

Begegnest du in dieser Haltung der Welt,
Sich Liebe und Glück wie von selbst einstellt.
Wenn vor Glück lachend sich Augen befeuchten,
Entsteht in ihnen ein kosmisches Leuchten.

Was du auch tust, hat und schafft einen Sinn.
Darum tu es in Andacht und schau genau hin.
Den Sinn des Lebens wir an jeder Stelle verstehen,
Wenn wir nach innen zum Licht, zur Quelle gehen.

Brauchst dich nicht an Vergangenen aufzureiben,
Lässt achtsam ins Hier und Jetzt du dich treiben.
Während uns entwerfend wir den Tag neu erwerben,
Hinterlassen wir schrittweise nächtliches Sterben.

Das Vergangene ist sowieso dir genommen,
Kann nur noch als Erinnerung zu dir kommen.
Erinnern jedoch ist Entscheidungs-Prozess,
Der sich auf mancherlei Wegen beeinflussen lässt.

Wirst von alten Traumata du gequält und besessen,
Bleibt als Weg hinaus dir: traumalösend Vergessen.
Und die besten der Lösungsmittel in unserem Leben,
Sind: liebevoll Annehmen, Entschuldigen, Vergeben.

Unterscheide und integriere

(März 2007)

Erregend zu leben, nicht resignierend zu stagnieren,
Achtsam wir, was uns erweitert, befreit, integrieren.
Integrierend dürfen wir, was teils schwer ertragen,
Nichts verleugnen, nur hinsehend ja zu allem sagen.

Dürfen uns von dem, was nicht erweitert, abgrenzen.
Vorm Integrieren beachten wir Qualität der Differenzen.
Integrieren meint, wir lassen nichts ungeprüft ein.
Bevor wir integrieren, sollte stets unterschieden sein.

Wir müssen nicht alles unterschiedslos schlucken,
Dürfen alles, bevor wir schlucken, gründlich begucken.
Integration wird erst dadurch heilsam, nützlich, solide,
Dass wir feinspürig klären bedeutende Unterschiede.

Unterschied bedeutend, ob ich Sieg suchend streite,
Oder mit dir Chancen der Differenzen durchschreite.
Unterschied bedeutend, ob ich deine Ansicht verachte
Oder so, wie du siehst, als Bereicherung betrachte.

Durch Unterscheidung schaffe ich den Wahlhorizont,
Vor dem sich abhebt, was zu integrieren sich lohnt.
Betrachte Handeln mit Achtsamkeit und erkenn's:
Was im Tun erzeugt heilend-nährende Differenz?

Was ist im Leben, das mir mehr Lebenskraft gibt?
Wie kann ich spüren, ob wer ehrlich mich liebt?
Wer bin ich, möchte ich sein? Was ist zu meiden?
Wie kann ich Nutzen von Schaden unterscheiden?

Es zählt nicht, was wir sind und um uns haben.
Sorgsam integrierend finden wir unsere Gaben.
Integration meint nicht: anhäufen und sammeln.
Integration ist nicht, sich mit Plunder vollrammeln.

Integration meint auch: sich bescheiden, verzichten,
Meint sich von Sachzwang befreiend zu vernichten.
Durch Unterschieds-Integration erwächst die Chance,
Zur Liebe zu finden, die den Weg weist ins Ganze.

Integration meint, sich suchend zu sich bewegen,
Hilft Kummer zu mindern, zu mehr den Segen.
Wenn integrierend durchs Leben wir schritten,
Würden wir einkehren in die uns tragende Mitten.

In unsere Mitten, in denen wir wahrhaftig sind,
In unser Inneres, wo wir schützen inneres Kind.
In Herzensmitte, wo wir die Seele erschauen,
Wo wir Brücken aus Licht zum Göttlichen bauen.

Integration schafft die Mitte, um überall und jederzeit,
Uns unvermittelt zu erleben in Seelen-Verbundenheit.
Heute will ich eine Reise zum Mittelpunkt buchen.
Mit dir, Liebste, an der Seite Kraftplätze besuchen.

Wenn wir einander verbindend Besonderheit ehren,
Wir zugleich Chancen für gelingende Liebe mehrten.
Wenn wir in uns ruhend uns als Seelen begegnen,
Beginnt die Hochzeit für uns, wird Liebe uns segnen.

(N)Achtsamkeit

(August 2006)

Für mich gibt es nichts mehr zu tun im Haus.
Ich komme zur Ruhe. Stille breitet sich aus.
Mein Leib fühlt sich ein wenig wächsern an.
Hat Handlungen des Alltags gutwillig getan.

Was ungetan, sollte heute nicht geschehen.
Im Tun und Nicht-Tun wird Leben vergehen.
Ich halte inne, mache die Sinne spürbereit,
Von umtriebigen Aktionen des Tages befreit.

Kaum spürbare Bedürftigkeit liegt in der Luft.
Aufkommende Müdigkeit verströmt ihren Duft.
Seele möchte in die anderen Welten gleiten,
Sich nächstens klärend auf den Tag vorbereiten.

Ich lausche in diesen besonderen Stunden,
In Klänge des Nichts, Gesänge der Sekunden.
Riechen wird tausendfach ausdifferenziert.
Geschmack von vergangenem Genuss inspiriert.

Die Haut ist mit Millionen von Fühlern besetzt.
Scheinen wie miteinander und mit allem vernetzt.
Feines wird sekundenweise wahrgenommen,
Das vorbereitend, was in Träumen ersonnen.

Nur mein Sehen wird zunehmend schwerer,
Und mein Kopf erscheint leerer und leerer.
Augen, Gedanken gehören dem Tageslicht.
Gern erfüllen sie nachts ihre Aufgaben nicht.

Heiter wandernd durch nächtliche Dunkelheit
Fühle ich mich von jedweder Hektik befreit.
Sich bewegend bedacht Füße gehen sacht.
Ich liebe die Nacht mit ihrer Träume Pracht.

Freundliche Achtsamkeit breitet sich aus.
Meist geht sie tiefer Bewusstheit voraus.
So bahnen sich in mir Pfade zum Glück.
Ich ahne die Wahrheit: Es gibt kein Zurück.

Bevor Müdigkeit sich ihre Rechte nimmt
Schlafes Spinne die Gedanken umspinnt,
Sollen nur noch diese Worte erscheinen,
Die allein dich, meinen Geliebten, meinen:

Ich bin in den Nächten so gerne bei Dir,
Genieße die Nähe, liegst du neben mir.
Kann in deinen Armen die Sterne sehen,
Wenn wir miteinander auf Reise gehen.

Wertvolles Handeln

(Mai 2007)

Unser Leben ist lebendig
Und darum Bewegung,
Als Prozess ist es ständig
In organismischer Erregung.

Leben ist fortwährende Gestaltung
Mit größtenteils unbekanntem Ziel.
Leben ist Daseinsentfaltung,
Die wachsend hervorkommen will.

Leben findet meist statt in Entwürfen,
Ist teils unvorhersehbare Wandlung.
Erhält sich durch Behandelt-Werden-Dürfen
Und eigens zu gestaltende Handlung.

Leben zeigt sich im Verbinden
Von einem mit allem und allen,
Unser Leben können wir unnütz finden,
Oder Leben kann uns sogar gefallen.

Ob Leben wert oder öde erscheint,
Egal, welcher Wertung ich verfallte,
In jedem Fall sich im Leben vereint,
Das Individuelle und das Soziale.

Triebe uns in unser Leben spülen,
In ein universell-umfassendes Sein.
Dort kannst du dich zwar einsam fühlen,
Doch wirklich bist du niemals allein.

Ein jeder durch sein Leben zieht
Mit manchmal erkennbarem Plan.
Ein Teil von dem, was uns geschieht,
Man durch Handeln bestimmen kann.

Genauso wichtig wie unser Tun
Ist beim Handeln unser Lassen.
Gleichwertig sind passives Ruh'n
Und aktiv-zugreifendes Fassen.

Wir handeln, wenn wir etwas auflösen,
Wenn wir spalten, trennen, analysieren.
Handeln besteht auch aus Synthesen
Als gestaltendes Zusammenführen.

Grundlage unserer Handlungswahl
Ist unsere handlungsleitende Haltung,
Ist fremdgestaltendes Lebensschicksal,
Ergänzt durch willentliche Gestaltung.

Handelnd können wir Häuser bauen,
Über Schluchten Brücken errichten.
Handeln ist auch: Deine Augen erschauen
Und nur für dich Liebesverse erdichten.

Handlungswerte können wir finden
Wenn wir Neues gestaltend Erleben.
Dies erfordert, dass wir verbinden
Hingabe mit zielführendem Streben.

Wertschaffendes Handeln braucht
Kenntnisreich-umsichtiges Planen,
Doch eine Planung dann erst taugt,
Integriert sie auch inspiratives Ahnen.

Wertschaffung meint Heilendes gestalten,
Und Schädigendes gründlich vernichten,
Umfasst deshalb zugreifendes Behalten
Genauso wie loslassendes Verzichten.

Doch was gibt uns auf den Lebensreisen
Die Orientierungen, die für uns stimmen,
Die uns in eine heilende Richtung weisen,

Wenn wir im Lebensstrom schwimmen?
Auf welche Werte wollen wir hören,
Ohne dabei dogmatisch zu werden?
Denn mit Fundamentalismus zerstören
Wir Freiheit und Frieden auf Erden.

Was sind des Wertkompasses Normen,
Die selbstkritisch unser Schaffen leiten,
Die uns der beim kreativen Ausformen
Unserer Liebesbeziehungen begleiten?

Niemand kann uns diese Werte benennen,
Keiner kann uns sagen, was richtig ist,
Mensch muss seine Werte selbst erkennen,
Damit mensch sich freiwillig an ihnen misst.

Doch kann man für ein Ausschlussverfahren,
Einige wertlose Handlungsleiter beschreiben.
Diese vermeidend einige Umwege ersparen.
Nicht jeder muss auf jedem der Irrwege bleiben.

Damit wir nicht uns oder andere unnötig verletzen,
Richten wir uns nicht nach Antreibern und Verboten,
Orientieren wir Handeln nicht an Glaubenssätzen,
Weil die verhindern, dass Potenziale wir ausloten.

Lebenswertes Handeln braucht kein Prinzip.
Prinzipien gelten zwar scheinbar fast überall.
Deshalb sind Handlungsprinzipien auch beliebt.
Doch Prinzip ist meist schädlich im Einzelfall.

Wertzerstörend sind auch viele unserer Ismen,
Wie Sarkasmus, Zynismus und Intellektualismus.
Wenn du kannst, verzichte ganz auf sie, denn
So ein Ismus bringt statt zu entlasten Verdruss.

Wenig wertschaffend ist auch unsere Ironie.
Weil ironisch wir verbittern und verhärten.
Auch wenn es uns schwer fällt, vernichten wir sie,
Um unsere Liebesfähigkeit nicht zu gefährden.

Lassen wir uns nicht leiten von Stolz, Zorn und Groll.
Sie sind Ausdruck von einem erstarrenden Willen.
Tun wir nichts, weil andere es tun oder man es soll.
Sehen wir beim Handeln durch unserer Liebe Brillen.

Ziel-Weg-Dialektik

(Mai 2008)

Unser Dasein erscheint schwierig,
Manche Entscheidung wird schräg,
Wegen unklaren Zusammenhangs
Zwischen Ziel und Weg.

Wahr ist, Wege von tausend Meilen
Beginnen mit dem ersten Schritt.
Ist die Richtung jedoch fragwürdig,
Gehe ich nicht mit.

So wird mein Handeln beeinflusst,
Egal, ob es gefällt, ob ich es will,
Durch ein mehr oder weniger
Klar bestimmtes Ziel.

Wollen wir ein Ergebnis erzielen,
Ist ein Produkt Handlungszweck,
Dann ist eine Absprache fällig:
Das Ziel ist der Weg.

Doch diese Haltung eröffnet
Unmenschlichkeit die Türen.
Fraglich ist, ob jeder Weg
Zum Ziel sollte führen.

Sollte man sich nicht besser
Auf den Weg ausrichten,
Zugunsten des Prozesses
Auf Ziele verzichten?

Der Weg ist das Ziel,
Sagt sich esoterisch leicht,
So als ob man je ziellos
Einen Weg erreicht.

Wer statt an Ergebnisse
Mehr an Prozesse denkt,
Ist nur auf Prozess-Ziele
Umgeschwenkt.

Wir brauchen gemeinsame Ziele
Um unser Handeln auszurichten.
Darum ist es nicht sinnvoll
Auf Ziele zu verzichten.

Umfängt mich Verwirrtheit,
Weiß ich nicht, was ich will,
Muss ich erkennen:
weg ist das Ziel.

Paarsäule Sinnlichkeit

Sinnlichkeit

(Juni 2007)

Sinnlichkeit als Kraft
Aufmerksamkeit verdien',
Weil wir uns ihretwegen
Anzieh'n und auszieh'n.

Wenn nicht sinnlich Berührung
Zwischen Menschen wär',
Lägen Menschen sich nicht
In Armen oder aufeinander.

Es gäbe keine Kinder.
Es gäbe kein Glück,
Niemand wollte mehr in
Ozeanische Seligkeit zurück.

Es gäbe kein Leben
Auf dieser Welt
Mit uns beiden wäre nichts,
Also alles schlecht bestellt.

Erfüllende Sinnlichkeit

(Mai 2007)

Vergesst im Beziehungsalltag nicht die Wichtigkeit
Von Sinnlichkeit, Sex, Zuwendung und Zärtlichkeit.
Bedenkt, dass ihr zeitlebens in einem Körper steckt,
Der von nach Berührung lechzender Haut bedeckt.

Wie kann man Lust und Liebe wirksam unterhöheln?
Man muss Beischlafhäufigkeit und Orgasmen zählen.
Orgasmus-Probleme können uns sehr verstören,
Wenn wir uns auf solche Leistungsziele einschwören.

Woran schon viele Beziehungen unheilbar zerfielen,
Wenn Frauen den Männern Orgasmen vorspielen,
Männer sich als versagende Schlappschwänze sehen,
Weil ihre Wichte Frauen-Höhepunkte nicht überstehen,

Wenn zum Erzielen von Lust ihr Stimulanzien braucht -
Latexwäsche, Handschellen, Penisringen, Vibratoren -,
Damit der Schornstein der Lustindustrie kräftig raucht,
Und dennoch gehen Begehrlichkeit und Liebe verloren.

Nehmt sie nicht als Stimulans, sondern überwindet sie,
Euch zu Lustobjekten herabwürdigende Pornografie.
Ihr tief in Sinnlichkeits- und Beziehungskrise steckt
Braucht ihr euch nicht, sondern Befriedigungs-Objekt.

Erfüllender Sex wird erst Besitz von uns ergreifen,
Wenn wir auf Normvorgaben, Zahlen, Ziele pfeifen,
Wir gründlich mit Tabus und Schweigen brechen,
Über Wünsche und Ängste freimütig sprechen.

Wir überfordern Liebe mit kaum lösbaeren Problemen,
Wenn wir uns der sinnlichen Bedürfnisse schämen,
Wenn wir Mut nicht finden, Partner wissen zu lassen,
Was wir brauchen und mögen oder was wir hassen.

Viel wichtiger als Dessous, Schmuserock und Wein,
Ist Bedürfnistransparenz, gepaart mit Ehrlichsein.
Statt Energie zu verwenden, Bedürfnis abzuwehren,
Nutzt Kreativität, um begehrende Lust zu mehren.

Ekelt euch Zärtlichkeit und Miteinander-Pennen,
Macht Sexualtherapie oder schafft faires Trennen.
Welch Wahnsinn, sich für Migräne zu entscheiden,
Um sich folternd sexuelle Kontakte zu vermeiden.

Erfüllender Sex wächst aus Experiment und Verständnis,
Braucht Erlaubnis, Gespräch, Bedürfnis-Erkenntnis,
Sensibilität, Beweglichkeit, Ausdauer, Anmut, Kraft,
Geduld und Kreativität, womit Neues man schafft.

Seelenorgasmus

(Juli 2008)

Keine Anklage, keiner kann was dafür.
Doch nur allzu häufig verwechseln wir
Zuckende, juckende Muskelspasmen,
Mit tiefen, freien, sensiblen Orgasmen.

Symptome wie Muskelzucken, Erguss
Sind längst kein Leib-Seele-Orgasmus.
Orgasmus ist mehr als wollüstiger Ton,
Als Scheidenkrämpfe und Ejakulation,

Es merkt, wer dies unterscheiden kann:
Ein Orgasmus entsteht weder im Organ,
Noch in Kopf, Lunge, röchelnder Kehle.
Ist Ausdruck der Freude unserer Seele.

Wenn Hormonsystem noch so zwackt.
Es geht nicht um Sex, doch um Kontakt.
Wer nur beachtet Möse, Schwanz, Titten,
Ist von Seelenbegegnung abgeschnitten.

Wenn wir den ganzen Menschen meinen,
Ist es gut, sich leibseelisch zu vereinen,
Seine Liebe auf Lustreise mitzunehmen,
Über Lustwege zu reden ohne schämen.

Es lohnt, sich abzusprechen, abzugleichen,
Miteinander Stadien der Lust zu erreichen,
Zusammen Energien nach oben zu bringen,
Rhythmisch in Lustkurven einzuschwingen.

Gemeinsam dem Höhepunkt zuzustreben,
Entkrampfend dem Seelenspiel hinzugeben,
Auf autonome Leibbewegungen zu achten,
Nichts zu erzwingen und erbringen trachten.

Zu surfen auf brechenden Wellen der Lust,
Sich loslassend, doch dabei wach, bewusst.
Zu spüren, dass ich in Ekstase nicht alleine
Und dich berührend deine Leibseele meine.

Äußerlich in Bewegung, doch innerlich still,
Bahnt sich ein Sog an, der mitnehmen will,
Hineinzieht in Welten jenseits der Sterne,
Wo Seele nah, doch Leib erscheint ferne.

In vollständiger Hingabe gerät Ego in Not.
Seelenorgasmus erlebt man wie kleinen Tod.
Ich gebe mich diesem Tode hin ohne Scheu.
Durch Sterben wird Leben freier und neu.

Wenn ich mit dir erotische Wonnen preise,
Ist es auch Vorbereiten auf die letzte Reise,
Heilend, woran du, Mensch, ewig krankst:
An Todessehnen geboren aus Todesangst.

Welch Wonne, mit dir zusammen zu leben.
Dich umschlingend Seelen zu verweben.
In deinen Armen beim orgiastischen Tanz,
Fühle ich mich sicher, geborgen und ganz.

Körper (Juli 2008)

Körper ist gegenwärtig Gefäß für die Seele.
Vielschichtig von Haut bis zu den Knochen.
Leidet, wenn ich ihn vernachlässigend quäle.
Stirbt er einst, hört mein Herz auf zu pochen.

Wenn ich splitternackt in den Spiegel schau,
Aus dem Glase mein Leib mir entgegentritt,
Erkenne ich an wertenden Gefühlen genau,
Ob mein Körper geliebt ist oder unter mir litt.

Was finde ich schön, wenn ich mich so sehe?
Wie geht es mit Haut, Leib und Extremitäten?
Zu welchen Teilen ich schamvoll nicht stehe?
Wie stehe ich zu Pickeln, Falten und Nähten?

Wie sehe ich Körper und sein Geschlecht,
Schau ich auf Hülle von Mann oder Frau?
Ist mir, was ich sehe, auch innerlich recht
Oder werde ich aus dem Ding nicht schlau?

Wie habe ich bisher mit meinem Leib gelebt?
Habe ich ihn sorgsam gepflegt und genährt?
Bewegt er sich frei leicht oder steif verklebt?
Habe ich ihn geschont oder eher beschwert?

Konnte ich ihn bei Gefahren gut schützen?
Kann ich mich auf meinen Körper verlassen?
Mag er gern mir dienen, mich unterstützen?
Neigt er dazu, wird es schwerer, zu passen?

Mag ich gern mit meinem Leib diskutieren,
Wenn belastende Anforderung seiner harrt?
Erwarte ich, Leib müsse stets funktionieren,
Egal ob überlastet oder schreckhaft erstarrt?

Will ich Neues für mich im Leben beginnen,
Ist er flexibel und kraftvoll auf meiner Seite,
Oder schleicht er sich kränkelnd von hinnen,
Gaukelt mir vor, ich sei energetisch pleite?

Welche Kränkungen und Wunden er erlitt?
Wie oft habe ich unachtsam ihn erschreckt?
Wann zeigte er mir: Ich mach nicht mehr mit,
Hat mich fiebrig und zitternd niedergestreckt?

Was weiß ich über des Leibes Schwächen?
Wie zeigt er an, wenn ich ihn überfordere?
Liebt er, sich an mir erbrechend zu rächen,
Wenn ich nicht passende Nahrung ordere?

Spüre und verstehe ich, was er sagen will,
Wenn Gewebe, Muskeln sich verspannen?
Gehe ich dann in die Ruhe, werde ich still,
Oder sehe ich Steifheit wie Reifenpannen?

Kriegt er Wasser, Bewegung, frische Luft
Und Essen, so viel und so gut er braucht?
Ist er für mich Mülldeponie und Modergruft,
Mit Dreck voll gestopft, verklebt, verraucht?

Halte ich Körper fern von den Alltagsgiften,
Die Verstand und Gemüt verzerrend trüben?
Oder ist es mir gleichgültig, geht es stifen,
Weil ich satt habe all meine Lebenslügen?

Gefällt mir, auf meine Bedürfnisse zu hören,
Mangel oder Überfluss auszubalancieren?
Oder neige ich dazu, den Leib zu zerstören,
Weil Herz und Seele in mir bedürftig frieren?

Was macht Leib bei Erleben von Unbehagen,
Wenn wir Seele mit allerlei Elend bepacken?
Schmerzen, bluten gar Darm oder Magen?
Verbiegt das Rückgrat? Versteift der Nacken?

Kann ich Körper noch achten, der zerfällt,
Wenn welker die Haut, steifer die Glieder?
Oder wird geliftet und silicont für viel Geld?
Mache im Körperkultwahn ich ihn nieder?

Kann ich Körper so, wie er ist, gut ertragen
Und Freund ihm sein, wenn er es braucht,
Ihn liebend begleiten in Krankheitstagen,
Bis er irgendwann meine Seele aushaucht?

Ich bin nicht mein Körper, lebe in ihm jetzt,
Wundervoller Tempel für Seele und Geist.
Will achtsam sein, dass ihn keiner verletzt,
Dass er nicht unnötig vorzeitig verschleißt.

Erotik-Killer

(September 2008)

Gibt es zu viel Narretei,
Ist Erotik nicht dabei.

Jagt ein Witz den anderen fort,
Kommt Erotik nicht zu Wort.

Ist es nur blödes Angemache,
Fehlt Erotik im Gelache.

Ist es derb wie beim Biergelage,
Kommt Erotik nicht in Frage.

Sind dir Menschen heute zu viel,
Tritt Eros nicht ein ins Spiel.

Gibt es Telefonetriller,
Wirkt auch das als Erotikkiller.

Bei Hochleistung und Sensation
Tritt Eros niemals in Aktion.

Will der Trieb sofort sein Recht,
Geht es der Erotik schlecht.

Wünschst du dir zu viele Götter
Spielt Gott Eros kaum den Retter.

Erotik

(Oktober 2006)

Gott Eros ist nicht nur Hüter der Liebe,
Ist auch Lenker der Leidenschaftstriebe.
Uns lenkend er Liebe auf Triebe bezieht.
Erotik dient ihm dafür als Bindeglied.

Gott Eros wird jedoch von sich aus erst rührig
Sind in Liebe wir, gefühlsbereit, körperspürig.
Finden zusammen wir in liebevoller Achtsamkeit,
Gott Eros uns von plump-dumpfer Gier befreit.

In manchem unserer achtsamen Augenblicke
Lenkt Eros die Trance- und Genussgeschicke.
Zeit eines Herzschlags vorm nächsten Spüren
Kann uns in tiefe, weite Lusträume führen.

Im Wimpernschlag vorm nächsten Geruch
Auf dich richt ich aus mein sehndend Gesuch.
Achtsames Innehalten, bevor ich an dir lecke,
Entscheidet mit, was ich von dir schmecke.

Achtsame Pause zwischen zwei Atemzügen
Bringt Tiefe ins sinnlich-begehrlich Vergnügen.
Halte ein ich, um deinen Liebesatem zu hören,
Wird Liebeswallung auch den Hörsinn betören.

Schaue innehaltend ich dich aus naher Ferne
Treibt Ekstase hinauf mich bis in ferne Sterne.
Zögern vorm Ausdruck der Lust, die entsteht,
Hilft vermeiden, dass zu schnell sie verweht.

Verzögerung und achtsames Wahrnehmen
Endet Rastlosigkeit mit vergeblichem Sehnen.
Waches Warten auf spontan-nächstes Tun
Lässt uns kraftvoll in unserer Leibmitte ruh'n.

Ich sehne mich nach diesem Innehalten,
In dem göttlich-erotische Kräfte walten.
Die Kräfte der vieltausend Möglichkeiten,
Die aus sexueller Routine uns befreien.

Mit zu dir fliegen auf Leidenschaft Schwingen,
Will Gott Eros ich gern diese Zeitgaben bringen.
Ich bitte ihn dafür um seinen heilenden Segen,
Wenn wir wandeln auf leibseligen Liebeswegen.

Leichtigkeit

(Oktober 2006)

Schau mein Geliebter, Schwere geht
Von Liebeswinden davon geweht.
Schäfchenwolken alsbald sich zeigen.
Zu ihnen empor unsere Seelen steigen.

Der Regen aus ihnen ist wie Weinen.
Löst Schmerz und lässt die Liebe keimen.
Hörst du den Klang im Lebensgedicht
Das direkt zu unseren Herzen spricht:

"Fürchtet euch vor dem Leben nicht,
Werft ab der Erwartung Bleigewicht
Und macht euch wie die Wolken leicht
Dass Angst und Enge Möglichem weicht.

Schmeckt hinein ins Leben auf allen Wegen.
Spürt Segen in euren Herzen sich regen.
Braucht nicht zu verzagen, könnt alles wagen,
Eure Seelen und hilfreiche Geister befragen."

In diesen Tagen, da der Sommer weicht,
Ist das Herze mir ganz plötzlich so leicht.
Ich spüre, wie sehr unsere Liebe uns leitet.
Wie uns wohlmeinende Macht begleitet,

Die Fragen uns stellt, an Mustern rührt,
Fixiertes erspürt, zum Sinnen verführt.
Wenn wir auf diesen Pfaden wandeln,
Wird uns Leben erscheinen im Handeln.

Was immer uns begegnet, ist willkommen,
Ich habe Stimmen des Herzen vernommen.
Sprechen von Wachstum und Möglichkeiten,
Gelingt es, Herzraum gen Seele zu weiten.

Stets möchte ich Leben, dich an der Seiten,
Mit dir voll Liebe durchs Leben schreiten
Hinauf und hinab zu den Weiden der Seelen
Heilende Wege durch dies Dasein wählen.

Lebe leicht (Oktober 2006)

Lebe dein Leben heiter, einfach und leicht,
Weil Leichtigkeit zum Leben vollkommen reicht.
Niemand muss sich hin zur Erleuchtung quälen,
Darf sich aus dem Kokon seiner Qualen schälen.

Darf sich ohne Gewissensbisse hineinbegeben,
In ein gutes, sanftes, leichtes und zartes Leben,
Darf täglich singen, hüpfen, tanzen und lachen,
Darf albern sein und tausend Späße machen,

Darf sich freundlich frei durchs Leben bewegen.
Darf Gefühlen nachgeben, wenn sie sich regen.
Wenn dir nach Lachen ist, dann Lache.
Wenn dir nach Machen ist, dann mache.

Wenn dir nach weinen ist, dann weine.
Wenn dir nach Meinung ist, dann meine.
Ist dir nach gar nichts, lass dass Nichts hinein.
Auch das Nichts kann im Leben heilsam sein.

Hingabe ist die Gabe, dich hinzugeben,
Dich zu lösen hinein in dein Seelenleben.
Wenn wir in Resonanz mit der Seele schwingen,
Wir zentriert ohne Angst unser Leben verbringen.

Gib auf all dein Planen und all dein Streben.
Versuch dich lösend dem Leben hinzugeben.
Versuch, dich mitten ins Leben fallen zu lassen.
Darfst alles lieben, musst nichts mehr hassen.

Was ganz werden will, wird deine Seele ergänzen.
Fällt dir an dieser Stelle kein Reim mehr ein,
Dann lass diesen Anspruch los, vergiss den Reim.
Du brauchst zum lebendigen Leben keine Norm,
Brauchst für deine Dichtung auch keine Form.

Darfst in spontanen Impulsen wonniglich treiben,
Wirst dich auflösend dennoch du selber bleiben.
Löse dich einfach auf, hab davor keine Angst,
Wenn du Persönlichkeit nicht mehr finden kannst.

Du brauchst keine starre Hülle, keine feste Form,
Lebst du im Einklang mit der Seele, ist das enorm.
Schaff dir einen Alltag, im dem Lockerheit möglich,
In dem du Sanftheit und Liebe begegnest täglich.

Wenn du dichten willst, dann fang an zu dichten.
Kommt Pflichtgefühl auf, verfolge die Pflichten.
Wenn wir uns an die Impulse der Seele halten,
Müssen wir uns nicht mehr verhärten, spalten,

Müssen wir nicht mehr sein, wer wir nicht sind.
Fühlen wir uns klein, gehen wir in unser Kind.
Nehmen wir es an die Hand, denn wir sind groß.
Ist das Leben nicht einfach und einfach famos?

Leicht leben heißt

(Oktober 2006)

Ob du glaubst oder nicht: Dein Leben ist leicht,
Auch wenn es bisweilen recht schwer erscheint.
Und so ein leichtes Leben ist keineswegs seicht,
Auch wenn dies die deutsche Volksseele meint.

All deine Schwernis ist nichts als Illusion, die du
Dir auferlegt hast, vermutend, Leben sei Leiden.
Doch es gibt Menschen, sieh diesen lernend zu,
Für die trotz des Leides die Welt voller Freuden.

Leicht leben heißt: Sich nicht zu ernst nehmen,
Unser Tun und Fehlen mit Humor betrachten,
Für Dummes, Versagen sich nicht schämen,
Sich und andere nicht entwertend verachten.

Leicht leben heißt: Auf Augenblicke schauen,
Vergangenheit abstreifen wie Schlangenhaut,
Glück nicht im Nimmerland Zukunft bauen.
Nur ein Narr sein Haus auf Treibsand baut.

Leicht leben heißt: Das im Herzen wiegen,
Was das Schicksal uns ins Leben einfügt,
Uns nicht wollend und grollend verbiegen,
Weil, was wir bekommen, niemals genügt.

Leicht leben heißt: Einverstanden damit sein,
Wer wir im Lauf des Lebens geworden sind.
Stimmt dies mit Sehnsüchten nicht überein,
Überlass diese Suchtbilder klärendem Wind.

Leicht leben heißt: Den Ballast abschmeißen,
Der uns ängstlich schwer im Gewohnten fixiert.
Über Wolken die Strahlen der Sonne gleißen,
Frei fliegend unsere Seele die Sterne berührt.

Geh davon aus: Es ist leicht, leicht zu werden.
Das bedarf keiner quälenden Vorbereitung.
Erlaube dir Leichtigkeit im Dasein auf Erden.
Beginn heute. Stehe zu deiner Entscheidung.

Komm, mein Engel, breite die Schwingen aus,
Fliege mit mir aufwärts ins Reich der Freude.
Wind und Wolken sind unser neues Zuhause.
Wir sind glücklich von nun an hier und heute

Himmlischer Sex

(Juni 2007)

Erfüllende Sexualität ist durchaus möglich für jeden,
Wenn wir liebend experimentieren und darüber reden.
Experimentierend vergesst, was ihr glaubt oder wisst,
Erkundet eine Sinneswelt, die voll Überraschungen ist.

Bei Sex geht es weder um Verlust noch um Sieg.
Sex ist weder Kampftechnik noch Stellungskrieg.
Löst euch vom Klischee starrer Geschlechterrollen.
Vermeidet Beweisen-Müssen und Haben-Wollen.

Himmlischer Sex entsteht aus innigem Liebesspiel.
Gemeinsamer Orgasmus ist nicht sein einziges Ziel.
Im ziellosen Zucken, im rhythmischen Schwingen
Sucht Wege, Leib und Seele in Einklang zu bringen.

Finden sich Leibeslust und Liebesseele im Tanz,
Vergesst ihr Leistungssex und Dessous-Firlefanz.
Lasst eure Leiber tanzen: sanft, wild und entrückt.
In entrückter Berührung euch Glückseligkeit glückt.

Wenn ihr erlebend eure Lust und Liebe nicht spürt,
Ist es Zeit, dass ihr euch spürbewusst korrigiert.
Teilt behutsam mit, was ihr braucht, euch beglückt,
Ohne dass ihr Lustrausch des anderen erdrückt.

Lust mehrend balanciert ihr Nehmen und Geben
Entfaltet feinspürig euer sinnliches Liebensleben,
In das ihr zwei Zutaten einrührt, aktiv und bewusst:
Klare Liebesbereitschaft, freigiebige Lebenslust.

Und merkt ihr, ihr strebt einem Höhepunkt zu,
Lockert atmend Kontrolle, spürt befreiend Juchhu.
Ob dunkel, leise, heiser, ob hell, laut und schrill,
Lasst das Tönen heraus, wenn es kommen will.

Gelockert tanz-tönend werden Leiber autonom,
Treiben euch empor in den heiligen Liebesdom.
Wenn gemeinsam ihr Räume der Freude betretet,
Scheint es euch, als ob ihr in Dankbarkeit betet.

Tanz der Liebe

(August 2007)

Nehmt mit euer Begehren, nehmt eure Triebe,
Tretet ein in den Tempel eurer sinnlichen Liebe.
Wenn ihr euch Liebe tanzend ineinander spürt,
Euch Seele in Sphären der Glückseligkeit führt.

Lernt die vielen verrückenden Tänze der Liebe,
Die euch befreien aus Enge drängender Triebe.
Singt und tanzt euer liebend Einverständnis.
So ladet ihr freier werdend sanfte Erlösung ein.

Nehmt Tänze der Liebe ganz in euch hinein.
Lasst das Leben dieses Tanzes Ausdruck sein.
Liebe drückt sich aus in kindlicher Heiterkeit.
Zeigt sich in sanfter, fließender Beweglichkeit.

Heiter tanzend bezieht Glück und Freude ein.
Lasst dieses Erleben tief in eure Zellen hinein.
Glück und Freude werden jede eurer Zellen,
Mit Liebe erfüllen, strahlend-gülden erhellen.

Braucht euch und Partner nimmer zu quälen,
Wenn sich tanzend vereinigen Körperseelen.
Im Liebestanz tritt hinzu eine Seele als Dritte:
Beziehungsseele tanzt in eurer Liebe Mitte.

Nehmt ihr euch weich und fest in den Arm,
Spürt ihr eure Leiber, verschwitzt und warm.
Erwächst aus wonnig-naturhaftem Gewühl
Ein tiefes, ach so behagliches Glücksgefühl,

Eratmet ihr euch riechend tiefes Vertrauen,
Könnt vertrauend ihr Tempel der Liebe bauen.
Wenn tanzend ihr Gott und einander vertraut,
Ihr die Pfade zur Liebe erschaut und erbaut.

Dann könnt ihr, ohne aus Furcht zu verzagen,
Heilende Reisen zum Altar der Seele wagen.
Drum nehmt euch ein Herz, nicht länger wartet,
Tanzend zur Reise in magische Welten startet.

Durch Seelen verbunden mit dem Ganzen,
Könnt ihr angstfrei durch euer Leben tanzen.
Könnt sanftmütig, willensfrei, gewaltlos, schön
Und liebend zusammen durchs Leben geh'n.

Einfach zweifach

(Januar 2007)

Einfach ist es, dich zu lieben,
Einfach, Ganz bei dir zu sein.
Einfach ist das ganze Leben,
Einfach in Einmaligkeit.

Einfach ist es, dir Platz zu bieten.
Einfach lass ich dich in mein Herze ein.
Einfach kannst du dich mit mir verbinden.
Einfach kannst du stets bei mir sein.

Einfach ist es, sich hinzugeben,
Einfach sagen: Ich bin bereit.
Einfach einverstanden werden
Im Hier und Heut, in Raum und Zeit.

Einfach ist heilsam.
Lass uns danach streben!
Für Kompliziertes ist keine Zeit.
Einfach wachsend uns verweben
Bis in alle Ewigkeit.

Erotische Sinnlichkeit

(August 2007)

Jeder kann erotische Sinnlichkeit
Zu einem gewissen Grade erlernen,
Sich achtsam diesem Ziele annähern
Oder sich unachtsam entfernen.
Lässt du dich auf diesen tiefgehenden
Persönlichen Lernprozess ein,
Wird dein Liebesleben lebendiger,
Sinneserfüllter, glücklicher sein.

Die fünf Zutaten erotischer Sinnlichkeit
Möchtest du von mir wissen.
Man nehme einfühlen, schmeicheln,
Streicheln, verbinden und genießen.
Verfügst du über die Zutaten?
Bist du sie zu geben, zu nehmen bereit?
Oder fehlt dir zur Mischung noch
Diese oder jene wertvolle Kleinigkeit?

Willst du Liebesmelodien auf den Tasten
Erotischer Sinnlichkeit spielen,
Dann beginne damit, dich in Gefühle
Der geliebten Person einzufühlen.
Beachte, deine Wirkung auf andere,
Auf deine Gegenüber einzubeziehen,
Ohne dich in Selbstverleugnung oder
Berechnendes Handwerk zu fliehen.

Betrachte dich auch mit Abstand.
Lass nicht nur Spontanes in dir toben.
Schau auf dich sowohl von innen und außen
Als auf euch beide von oben.
Willst du zur Mitteilung in den Ausdruck
Mit Worten und Gesten gehen,
Beachte, ob andere willens und fähig sind,
Was du meinst zu verstehen.
Frag dich: Wie fühlt sie Leben mit mir?
Wie erlebt sie mich?

Frag sie: Erfasse ich, was du brauchst?
Oder willst du das nicht?

Doch bedenke: Jeder Mensch ist
Ein einzigartiges, besonderes Wesen.
Darum hüte dich beim Einfühlen
Vor besser wissendem Gedankenlesen.

Die meisten von uns wurden oft
Durch abwertende Worte gequält,
Durch sich selbst oder andere
Abgestempelt, verurteilt, ausgezählt:
Wie siehst du bloß aus?
Was hast du da denn schon wieder gemacht?
Merkst du nicht, wie du dich blamierst
Und alle Welt über dich lacht?

Geliebte Menschen brauchen Wortwärme,
Sie brauchen kein Heucheln,
Darum erlaube dir,
Mit ehrlichen Worten zu schmeicheln.
Auf dass sie das Schöne und Liebenswerte
In sich können entdecken,
Lass kein noch so kleines Wort
Der Freude und Zuwendung stecken.

Ich freue mich,
dass du lebst,
dass du bei mir bist,
dass es dich gibt.
Ich bin glücklich,
dass ein so wunderbarer Mensch
wie du mich liebt.
Sehe ich in deinen Augen
Einen mütterlich-wohlwollend-zärtlichen Blick,
Schleudert mich das augenblicklich
In ferne Kindheitswonnen zurück.

Sehe ich von fern
Deine Gestalt,
Gang und Haltung,
deine Silhouette,

Denke ich gern:
Eine besondere Frau, eine energische, eine nette.

Verwöhne so mit schmeichelnden Worten,
Lass auch du dich verwöhnen,
Weil wir uns alle nach
Schönheit, Harmonie, Anerkennung sehnen.

Als sensible Sinneswesen
Sind wir Menschen raumbegrenzt so gebaut,
Dass unsere Sinneszellen
An der Grenze verankert sind, auf der Haut.
So können wir bisweilen Seelen
Tief in unserem Herzraum erreichen,
Wenn wir in zärtlicher Berührung
Abgrenzende Hautschicht aufweichen.

Möchtest du mich oder möchte ich dich
Zu erotischem Spiel verführen,
Wie wäre es mit achtsamer Annäherung
Bis zu zärtlichem Hautberühren?
Wie wäre es, wenn ich
Mit einführenden Worten dir schmeichle,
Dich, wo du es gern hast, ohne Hast
Mit Lippen berühre und streichle.

Wie wäre es, wenn unsere Hände
Auf der Hautbühne ihr Liebesballett tanzen,
Bald sanft und tastend im Kleinen,
Bald kraftvoll und kreisend im Ganzen.
Wie wäre es, wenn wir uns ganz
Diesem streichelnden Tanz übergeben,
All unsere Zurückhaltung und Kontrolle
Für ein Bad in der Wonne ablegen,

So dass wir ganz übergangslos,
Fast schon organisch zueinander finden,
Sich unsere Leiber
Durchdringend zur Leib-Seelen-Einheit verbinden,
Wir den Impulsen folgen
Aus autonomen Rhythmen in unseren Leibern,

Wir die Archaik erfassen
In der Verschlingung von Männern und Weibern.

Und während verschlungen und verschlingend
Wir wildzärtlich uns lieben,
Treibt uns der Genuss aus dem Alltag
Himmelwärts auf Wolke sieben.
Ob uns Genuss auf die Wolken,
Wohin sonst noch treibt und wie weit,
Hängt davon ab, wie weit wir uns öffnen,
Lust annehmend, zum Genuss bereit.

Wir können Genießen üben
Jederzeit und überall im täglichen Leben,
Indem wir uns - sieben Sinne öffnend –
Zahllosen Alltags-Freuden hingeben.
Ich rieche an Rosen und genieße
Den Duft deiner schweißfeuchten Haut.
Ich erschauere den Bau der Kathedralen,
Genieße, wie dein Körper gebaut.

Mich berauschen Melodien.
Ich lausche genussvollem Stöhnen.
Geschmack reifer Orangen für mich
Deine küssenden Lippen noch krönen.
Ich sitze dir gegenüber.
Mich erfüllt entgrenzende Freude.
Unserer erotischen Sinnlichkeit wegen
Genießen den Alltag wir beide.

Und je mehr wir uns dahin bringen,
Alltägliches sanft lächelnd zu genießen,
Desto weniger wird es Unsäglichem gelingen,
Uns zu verdrießen.

Wenn ich mit dir in Liebe
Diese Welt genieße, mit Freude bewohne,
Wird jeder Winkel in ihr kraftvoll,
Wird alles zur erogenen Zone.

Paarsäule Partnerschaftlichkeit

Partnerschaft hat Zukunft

(März 2007)

Gleichberechtigung schafft Stabilität in Partnerschaft,
Partner/-innen nehmen nichts, sondern geben Kraft,
Für mehr als nur Artvermehrung und Selbsterhaltung.
Beziehung ist verbunden mit Persönlichkeitsentfaltung.

Partnerschaft zeigt sich als Kunst, zueinander zu rücken,
Ohne sich durch Nähe zu beengen und zu unterdrücken.
Partnerschaft braucht Mut, Unterschiedlichkeit zu leben,
Ohne dranghaft unterscheidend auseinander zu streben.

Wenn wir uns partnerschaftlich miteinander verbandeln,
Sollten wir lernen, gemeinsames Handeln auszuhandeln.
Partner sein heißt: Vermeiden von Herrschen und Krieg.
Heißt Konflikte klären und lösen ohne Kampf und Sieg.

Partnerschaft fordert, auf Hierarchie verzichten,
Jegliche Unterwerfung und Unterordnung vernichten.
Partnerschaft zeigt sich in freier Kommunikation.
Angstfreiheit, Offenheit erwächst daraus als Lohn.

Voll verantwortlich ist in Partnerschaft jede und jeder.
So verhindert man Irrsinnsspiel von Opfer und Täter.
Keiner kann sich reaktiv aus Verantwortung stehlen,
Aus Reagieren das Recht ableiten, andere zu quälen.

In gleichberechtigter, dialogischer Kommunikation
Gibt es keine Reaktionen der Opfer. Alles ist Aktion.
Keiner sagt: Zwischen uns ist es schief gegangen,
Schließlich hast du wieder damit angefangen.

Partnerschaft hat Zukunft, wird Jahrhundertrenner,
Bietet mehr als kleinsten gemeinsamen Nenner.
Partnerschaft fordert. Man muss beständig daran üben.
Wer in Partnerschaftlichkeit frei ist, kann wirklich lieben.

Wer aber angepasst oder rebellisch bleiben will,
Für den ist Partnerschaft unpassender Lebensstil.
Suche sich jeder Mensch-Mitwelt, die er braucht,
Damit ihn der Wandel zur Liebe nicht schlaucht.

Sozialbeziehungen

(Mai 2008)

Wir Menschen als soziale Wesen uns verletzen,
Wenn wir uns nicht lebensbejahend vernetzen.
Gebt euch und eurem Leben eine neue Chance.
Bringt Beziehungen in Ordnung und in Balance.

Zuerst einmal geht es um die Beziehung zu dir.
Niemals den Kontakt zu deinem Herzen verlier.
Achte darauf, dir selbst stets der nächste zu sein.
Lade Liebe, Glück und Freude in dein Leben ein.

Schöpft ihr aus Eigenliebe hinreichend Lebenskraft,
Dann achtet auf gleichberechtigte Partnerschaft.
Lasst achtsamen Respekt miteinander walten.
Auf dass lebendiges Paarsein sich kann entfalten.

Verliert euch nicht selbstgenügsam in Zweisamkeit.
Sondern macht auch eure Herzen für andere weit.
Setzt Kinder in die Welt, gebt Freundschaft Raum.
Besprecht und verwirklicht euren sozialen Traum.

Achtet darauf, gesund, meist mit frohen Mienen
Tägliches Brot mit sinnvoller Arbeit zu verdienen.
Auf Dauer hat es keinen Wert, Jobs zu wählen,
In denen wir uns durch Angst und Elend quälen.

Geht kraftvoll und mutig hinaus in die Öffentlichkeit.
Nutzt aktiv für Politik und Kultur Teile der Lebenszeit.
Die Ordnungen einer Gesellschaft wir eher hassen,
Wenn wir sie zu schaffen nur anderen überlassen.

Fünf Sozialbereiche gilt es zusammen zu bringen.
Das ist nicht leicht, kann man nicht stets erzwingen.
Dafür braucht man schon ein Leben, das Ganze.
In dessen Phasen achtet auf dynamische Balance.

Phasenweise kann Selbstsuche im Zentrum stehen.
Zu Zeiten wird es mehr um Beruf und Karriere gehen.
Zwischendurch steht die Partnerschaft ganz vorn an.
Lange man sich um Kinder und Familie sorgen kann.

Wählt Beziehungen und Freundschaften mit Bedacht.
Damit ihr in euch entfalten könnt, was euch ausmacht.
Und trennt euch beizeiten, wenn ihr feststellen könnt,
Dass ein Nahestehender euch euer Sosein nicht gönnt.

Denkt daran, wir haben vorerst nur dies eine Leben,
Zu schade, es in die Hände eurer Neider zu geben.
Verhindert, zum Spielball der Pläne anderer zu werden.
Lebt lachend, Sinn schaffend die kurze Zeit auf Erden.

Emanzipation

(Februar 2007)

Mein Verstand ersehnt echte Gleichberechtigung mit dir.
Doch unter der Hand hintertreibe ich die bisweilen in mir.
Noch nicht ganz bereit, mich endlich für voll zu nehmen,
Tue ich schändlich Gewohntes mit errötendem
Schämen.

Insgeheim erfüllt mich Sorge, dass du mich verlässt,
Wenn ich mich zu mir hin verwirkliche, mutig und fest.
Ich befürchte, wirklich willst du eine unterwürfige Frau.
Dass Männer das nicht wollen dürfen, weißt du genau.

Mag sein, du stellst es dir vor, redest es tapfer dir ein,
Gleichberechtigter und freiheitlicher Partner zu sein.
Doch im Innersten sprichst du den Zielen Hohn,
Pfeifst auf Mühen langen Weges der Emanzipation.

Ob vermuteter Inkonsequenzen könnte ich dich hassen.
Doch vermutlich muss ich mir an eigene Nase fassen.
Denn auf Männer zu blicken habe ich als Frau geübt.
Aber der Blick auf andere ist von Projektion getrübt.

Abgemacht: Ich lasse blühende Mühphantasien bei mir.
Und bitte, sei so mutig, erzähle mir Mühendes von dir.
Verheimlichung der Schwierigkeiten wird nichts nützen.
Ist Mühsal heimlich, können wir uns nicht unterstützen.

Ein Teil in mir möchte unfrei sein. Freiheit tut weh,
Weil ich als Frau befreit mir auf den Füßen steh.
Solange ich versklavt, eingezwängt und gebunden,
Habe ich Gründe für Zögern und Elend gefunden.

Für Scheitern, Versagen und missglückende Sachen,
Konnte ich Männer verklagen, verantwortlich machen:
Männer sind schuld, dass Frauen nicht zu sich kommen,
Dass ihnen Recht auf Wachsen und Glück genommen.

Männer sind schuld, wenn wir euch aus Not betrügen,
Euch Orgasmen vortäuschend in Sicherheit wiegen.
Frau sagt, dass es an patriarchalischer Herrschaft liegt,
Wenn Frauen teilhaben, dass sich Mensch bekriegt.

Verantwortungs-Delegier-Spiel ist albern, hält klein.
Verbindlich lasse ich mich auf Emanzipations-Ziele ein.
Ich möchte mit dir Alltag ohne Herrschen verbringen,
Dir nie mehr Meinungen und Weltsichten aufzwingen.

Ich möchte liebevolle, lebendige Partnerschaft leben,
Kraftvoll nach Wegen aus Unterdrückung streben.
Verzeih mit schon heute, wenn das nicht immer gelingt,
Wenn Geschlechtsgewohnheit mich in Enge zwingt.

Teile mir mit, wenn du sehnsüchtig und bedürftig bist,
Wenn du Wärme und Schutz deiner Eltern vermisst.
Ich verspreche dir, Schwächen niemals auszunutzen,
Dich wegen Gebrechen nicht süffisant runterzuputzen.

Ich verspreche, ich sage rechtzeitig vertrauensvoll auch,
Wenn ich schützend-starken Helden zur Seite brauch.
Emanzipation heißt nicht, ständig erwachsen zu sein.
Sich zu emanzipieren, schließt Irrationalität mit ein.

Emanzipation darf nicht Kerker sein, beengende Moral.
Im Gegenteil: Sie soll stärken, erden durch freie Wahl.
Schwierigkeiten und Umwege zum Ziel bereue ich nicht.
Auf Experimentierweg im Liebesalltag freue ich mich.

Respekt

(Juni 2007)

Ich respektiere, dass es zahllose Gründe gibt,
Wieso man respektlos ist, obwohl man sich liebt.
Die Eltern haben sich und mich selten respektiert,
Unter Deckmantel der Ehe Krieg miteinander geführt.

Ich habe kein Paar erlebt, das zu kopieren sich lohnte,
Von dem ich respektvollen Umgang abkupfern konnte.
Wo bleiben wir mit Minderwertigkeit und mit Wut?
Partner als Ventil zu benutzen, tut scheinbar gut.

Um dabei nicht gar zu schlecht vor uns dazustehen,
Haben wir gelernt, in Reaktivität, ins Opfer zu gehen.
Auf deine Respektlosigkeit muss ich Armer reagieren.
Mich rächend entwerte ich. Mir kann nichts passieren.

Dein Verhalten hat mich verwirrt und erschreckt:
Du kreidetest Respektlosigkeit an ohne Respekt
Ich lasse mich - auch von dir - nicht beleidigen.
Denke ich, du willst mir wehtun, muss ich mich
verteidigen.

Auf dem Weg zum Respekt sind Fragen zu klären.
So kann ich mich noch gegen Veränderung wehren.
Wo ist bei Respekt und Konvention der Grenzverlauf?
Dient Respekt zur Unterdrückung, verzichte ich darauf.

Ist es schon Zeichen von mangelndem Respekt,
Wenn man sich auf den Arm nimmt und neckt?
Respekt ist doch nicht Einstieg in ein Trauerspiel,
Braucht warmen Humor, davon auf Dauer viel.

Respektvolles Miteinander kann man nicht erzwingen.
Respekt kann ich dir nur aus mir heraus erbringen.
Lass uns reden, welche Sehnsucht in uns steckt.
Was es füreinander bedeutet, das Wort Respekt.

Respekt bedeutet, auf Überlegenheit zu verzichten,
Nicht einmal gedanklich den Partner zu vernichten,
Sich nicht unterwerfen, andere nicht unterdrücken,
Auch nicht im Streit Schimpfwort-Schwert zücken.

Respekt ist, sein Leben nicht durch andere zu leben,
Sondern sich ur selbst dem Dasein voll hinzugeben,
Sich nicht aus brauchendem Mangel zu verbinden,
Sondern freiwillig ergänzend zueinander zu finden.

Brauche dich weder als Stopfgarn noch als Krücken.
Aufrecht gehend fülle ich meine Erfahrungslücken.
Respekt sagt: Ich mache dich keineswegs klein.
Ich muss nicht größer und mächtiger als du sein.

Respekt zeigt sich, wenn man hinter die Worte hört,
Nicht durch Gedankenergüsse fremden Sinn zerstört,
Man Perspektive wechselnd Fremdsicht integriert,
Nicht überlegenheitsheischend besserwissend geriert.

Respekt heißt, Partner nicht verändern zu wollen,
Ihn ob Andersartigkeit nicht anzufeinden, zu grollen,
Heißt, Partner im Veränderungswillen zu unterstützen
Weder drängend noch fordernd in Nacken zu sitzen.

Respekt heißt, wir tolerieren unsere zahllosen Meisen.
Es ist menschlich, dass wir straucheln, entgleisen.
Wir machen Fehler, sind gemein, haben Schwächen,
Doch wir können verzeihen, müssen uns nicht rächen.

Respekt ist, aufeinander zu warten, sich umzusehen,
Fällt es schwer, im gemeinsamen Tempo zu gehen.
Rücksicht lässt andere gerade in Not nicht allein,
Schafft das Gefühl, nicht in Stich gelassen zu sein.

Respekt ist leise Zwillingschwester ewiger Liebe.
Ohne diese Begegnungs-Weise Liebe nicht bliebe.
So lange ich bin, möchte ich von Herzen dich lieben.

Darum lohnt es, respektvollen Umgang einzuüben.

Ich möchte respektloses Verhalten in mir entfernen
Brauche deine Unterstützung, Rücksicht zu lernen.
Erweise ich mich als respektlos und schusselig,
Das will ich nicht wirklich, denn ich liebe dich.

Geh davon aus, dass ich bisweilen achtlos bin,
Reitet mich der Egoteufel, dann sehe ich nicht hin.
Manchmal bin ich verstrickt in Gewohnheitszwänge.
Dann schäme ich mich, rechtfertige ich, verdränge.

Dann brauche ich von dir Hinweis, liebevollen Stups,
Als Impuls, dass ich mich in Achtsamkeit schubs.
Sag es mir gleich, bin ich übergriffig oder ätzend.
Hilf mir erspüren, wo ich unsensibel und verletzend.

Ich weiß, dass du Rückmeldemacht nicht missbrauchst,
Mich nicht in Teerpott aus Scham und Schuld tauchst.
Wenn du liebst, mich nicht zu unterdrücken erstrebst,
Sag mir rasch, wenn du mich als respektlos erlebst.

Ich verspreche dir, ich werde Rückmeldung schätzen,
Dich weder bekämpfen noch mich rächen oder ätzen.
Ich liebe dich, mag von dir lernen und lade dich ein,
Mit mir Lerngemeinschaft für respektvolle Liebe zu sein.

So bin ich

(März 2007)

Ich bin die, die sich allzu leicht in Frage stellen lässt,
Oft an sich zweifelt, weil zu früh verlassen das Nest.
Zugleich bin ich die, die Trost im Augenblick findet,
Indem sie sich mit unerklärlichen Ganzen verbindet.

Ich bin die, die vom Wesen her recht langsam ist,
In Hast und Hektik schnell ihre Seele vermisst.
Ich bin die, die sich immer wieder drängen lässt,
Obwohl sie drängenden Druck hasst wie die Pest.

Ich bin die, die häufig den Lebenssinn nicht findet,
Deren Sein sich trotz Sinnmangel mit Mut verbindet.
Ich bin die, die sich bisweilen quält, gängelt und jagt
Durch sich geplagt schon mal an der Welt verzagt.

Ich bin die, die vom Leben manchmal so müde ist,
Als hätte lange sie Heiterkeit und Frohsinn vermisst.
Ich bin die, die sich vor Pflichten niemals versteckt,
Zu viel der Verantwortung auf ihren Schultern trägt.

Ich bin die, die Stund um Stund der Alltag umspinnt,
Sich nicht genug Raum für ureigene Wege nimmt.
Ich bin die, die ihren Weg unverdrossen weiter geht
Obwohl sie oft lange ratlos an Wegkreuzungen steht.

Ich bin die, die nach heiterer Leichtigkeit sucht,
Die sie daran hindernde innere Schwere verflucht.
Ich bin die, die zum inneren Lachen will finden
Die sucht, sich mit ihrem Humor zu verbinden.

Ich bin die, die gern Menschen in Liebe zugetan
Die ohne nährnde Beziehungen nicht leben kann.
Ich bin die, die auf Erlösung zu Seele hin wartet,
Immer neue Suchen in diese Richtung startet.

Ich bin die, die manches überhaupt nicht versteht
Sich mit verwirrenden Gedanken im Kreise dreht.
Ich bin die, die in vielem gern anders wäre,
Doch mit Anders-Sein-Wollen Unglück vermehre.

Ich bin die, die in sich tiefes Wissen versteckt,
Die über Tiefen den Mantel der Vorsicht gedeckt.
Ich bin die, die noch immer nicht voll zu sich steht,
Der Gefälligkeits-Versteckspiel auf die Nerven geht.

Ich bin die, die zur Freiheit und Weite will gelangen
Doch noch oft in verursachten Ängsten gefangen.
Ich bin die, die sich nach positiven Resonanzen sehnt
Sich jedoch häufig noch einsam unter vielen wähnt.

Ich bin die, die wildtiefe Sehnsucht nach dir hat
Sich getrennt von dir fühlt wie ein gefallenes Blatt.
Ich bin die, die heute noch jede uns trennende Hürde
Am liebsten wie ein Schmetterling überfliegen würde.

Ich bin die, die mit dem Herzen bei dir angekommen
Zu dir Kopf, Herz, Leib und Seele hat mitgenommen.
Ich bin die, die gern für die Zeit bei dir bleiben will,
Wie unsere Liebe uns bindet, ob lauthals oder still.

Ermunterung zur Echtheit (März 2007)

Erlaub dir du zu sein,
Wer auch immer du bist.
Denn du bist nicht allein,
Weil Gott mit dir ist.

Musst dich nimmer mehr plagen.
Du bist niemals allein.
Musst nur ja zu dir sagen.
Dann sind wir all ein.

Geh ihn ohne eilen,
Den besonderen Lebensweg,
Erscheint er dir auch bisweilen
Verrückt oder schräg,

Willst im Leben du beizeiten
Ein Sinn dir erschauen,
Musst du mutig zu dir schreiten
Deinen Weg zu Ende bauen.

Und du darfst dabei werden,
Wie du stets gewesen bist.
Pfeif auf Ehren hier auf Erden,
Ruhm und all den Ego-Mist.

Deinen Weg kannst nur du spüren.
Geh den, den du gehen musst,
Lass von der dich Seele führen,
Dann vermeidest du Frust.

Ehrlichkeit

(Januar 2007)

Auf dich lasse ich mich ehrlich ein,
Könnte das auch gefährlich sein.
Mit dir will ich so leben, wie ich bin.
Mich anders zu geben, ist ohne Sinn.

Brauche deine Liebe direkt für mich
Nicht für retuschiertes Bild vom Ich.
Wenn ich mit dir in Treue vereint,
Will ich erleben: Ich bin gemeint.

So brauche ich von dir, mein Schatz,
Manch klares Wort, deutlichen Satz:
Mach mir nichts vor und keinen Mist,
Denn ich liebe dich so, wie du bist.

Und sagst du diese Worte zu mir,
Kehrt liebendes Echo zurück zu dir.
So wirst auch du befreit von Angst,
Dass du mir nicht genügen kannst.

Geh davon aus, denn das ist klug:
Du bist für mich, wie du bist, genug.
Solange ich mit dir auf der Welt bin,
Sei meine Liebe, nicht meine Heldin.

Anti-Hierarchie

(Oktober 2006)

Liebling, ich habe, wenn auch nicht gern, gespürt,
Wie ich kaum merklich mich hierarchisch sortiert.
Ich vermute, es kommt schwachem Ego entgegen,
Dass ich mich einschätzen muss als dir überlegen.

Irgendwie fühle ich mich heute so richtig schlecht,
Da kommt mir deine Unterlegenheit gerade recht.
Meinen Selbstwert selbst finden, fällt mir nicht ein.
Definiere meinen Wert durch Dir-Überlegen-Sein.

Außerdem bin ich schließlich ein richtiger Mann,
Der das mit Hierarchie seit Jahrtausenden kann.
Wer als Mann seine Vormachtstellung nicht spürt,
Fühlt sich eher wie verloren, entrechtet, kastriert.

Diese Frauen, die Gleichberechtigung ersannen,
Könnten Männer auch gleich direkt entmannen.
Wie soll bei Frauen ich meine Geilheit spüren,
Wenn sie mich partnerschaftlich depotenzieren?

Du weißt, ich will mit dir Liebe in Partnerschaft,
Doch verzeih, manchmal fehlt mir dafür die Kraft.
Bin Partnerschaftswege schon lange gegangen,
Hab mich oft in Fallen des Patriarchats verfangen.

Bin nicht sicher, ob Partnerschaft auch dann gelingt,
Wenn mein Leben Schwierigkeiten mit sich bringt.
Dann mache ich mich groß, fühle innen mich klein,
Und werte ich dich ab, obwohl das ziemlich unfein.

Dafür schäme ich mich, obwohl ich weiß: Fast alle
Sitzen gemeinsam mit mir in dieser Narzismus-Falle.
Ob als Mann Unterdrücker, ob als Frau unterdrückt,
In dieser Welt sind wir fast alle hierarchisch verrückt.

Kann nicht unterdrückt noch unterdrückend ausstehen,
Ich will in Beziehung zu dir liebend neben dir gehen.
Will als dein Mann mich vor deiner Stärke verneigen,
Und mutig dir meine Schwächen und Irrtümer zeigen.

Dann erfahre ich, wie auch du mich all-inclusive liebst,
Weil du mir Fehler, selbst um sie wissend, vergibst.
Und fühlen wir uns manchmal minderwertig und klein,
Dürfen tröstend wir füreinander Vater und Mutter sein.

Wie tröstend ist für mich, dass unser himmlischer Sex,
Zumeist befreit ist vom herrschenden Machtkomplex.
Ich muss nicht für dich wie ein Gockel aussehen,
Du musst für mich nicht auf dem Sockel stehen.

Ich mag mit dir lieben, lachen und toben,
Egal ob ich nun unter dir oder ich oben.
Ich mag mich liebend gern in dir verlieren,
Muss nichts beherrschen und kontrollieren.

Ich bin zuversichtlich, wir haben die Richtung gerafft
Sind auf dem richtigen Weg in die Partnerschaft.
Wenn wir achtsam uns auf diesem Wege halten,
Wird sich wachsend, erblühend unsere Liebe entfalten.

Verzicht auf Besserwisserei

(März 2007)

Komm, lass uns die Friedensflagge hissen!
Ich kann und will nichts mehr besser wissen.
Denn das Besserwissen erfordert die Klarheit,
Zu wissen, es gibt eine wahrhaftige Wahrheit.

Auf Liebling, machen wir uns ein für alle mal klar:
Gibt es etwas, was garantiert für uns beide stets wahr?
Gibt es wirklich das objektiv Gute und Böse,
Das zu Recht ich von meiner Person ablöse?

Gibt es Wahrheit vollkommen außer mir?
Sollte ich diese jemals finden, sag ich sie dir.
Doch bis dahin gehen wir bescheiden davon aus:
Was objektiv wahr ist, bekommen wir nicht heraus.

Denn Wahrheit ist das, was für wahr ich erkenne,
Wenn ich mich von jeglichem Selbstbetrug trenne.
Aber bin ich jemals zu mir ehrlich genug,
Mich zu trennen von ängstlichem Selbstbetrug?

Für mich hab ich vielleicht eine Wahrheit parat,
Eine Wahrheit, die einzig, intim und parat.
Wahrheit als Hoffen, dass ich mich nicht irre,
Dass ich mich nicht durch Blendwerk verwirre.

Wahrheit als Klarheit hinter Sinnen und Sinnen,
Wahrheit als Hinweis meiner Seele ganz innen.
Wie sehr ich auch Lüge und Wahrheit unterscheide,
Wahrheit gilt für mich, nicht für uns beide.

Was wahr mir erscheint, möchte ich gern dir berichten.
Doch werd' ich dich nie zwingen, dich danach zu richten.
Sag mir deine Wahrheit, denn es ist reich und schön,
Wenn wir uns mitsamt unseren Wahrheiten versteh'n.

Ich brauche deine Wahrheit, du liebendes Wesen,
Um von Missverständnis und Einsamkeit zu genesen.
Deine Wahrheit brauch ich als ergänzende Sicht.
Nur Besserwisserei, die brauche ich nicht.

Einladung zur Beziehungsvielfalt (September 2006)

Sei mein Geliebter,
wenn mich die Wogen der Sehnsucht
an deinen Busen spülen.
Sei meine Freundin,
wenn ich dir ein Geheimnis anvertraue,
deinen Rat brauche,
deine Meinung mir wichtig ist.
Sei mein Partner,
die mir auf Augenhöhe,
voll Respekt, aber ohne Frucht,
entgegentritt und sich
an meine Seite gesellt.
Sei meine Lehrmeisterin,
wenn du mir etwas zeigen kannst,
was gut für mich und uns sein könnte.
Sei mein Schüler,
wenn ich dir etwas zeigen kann,
was für dich und uns
neu, gut und wertvoll sein könnte.
Sei meine Mutter,
die sich schützend vor oder hinter mich stellt,
die mich bettet und tröstet.
Sei mein Kind,
das ich wärmen, verwöhnen, schützen und
dem ich vorlesen kann.
Sei mein Seelenspiegel,
wenn ich mich irren
und verirren sollte.
Sei mein Korrektiv,
wenn ich mich verprojiziere,
wenn ich mich an dir verwechsle.
Sei mein Schatten,
wenn ich mich naiv im Licht verliere.
Sei mein Licht,
wenn ich mich tief im Dunkeln verirre.

Sei alles das und noch viel mehr für mich –
doch nur soweit,
wie du dir selbst dabei stets treu bleibst.

Netzwerk

(Mai 2007)

Ein Netzwerk umspannt diese Zeit und Welt,
Das Gleichgesinnte zusammenführt und hält.
Fasern dieses Netzes sind auf vielfältige Art
Mit Qualitäten weise leitender Liebe gepaart.

Liebe verknüpft Fasern, dass Bindung auch hält.
Wer bereit ist, seinen Platz im Liebesnetz wählt.
Jeder bringt dass ein, wofür er im Leben einsteht.
Auf einbringendem Weg anderen entgegen geht.

Vernetzt sein, meint in Liebe sich nahe zu sein.
Liebend schwinden Grenzen von dein und mein.
Netzwerker streben zu dem gemeinsamen Ziel.
Frieden zu finden und zu stiften, wie Gott es will.

Kehrt Frieden ein, gewinnen Seelen an Raum.
Seelenverbunden verwirklicht sich uralter Traum
Vom liebenden Miteinander der Wesen auf Erden
Auf dass Menschen endlich menschlich werden.

Karawanen der Liebe

(März 2007)

Karawanen ziehen umher aus Männern und Frauen.
Wollen in sehnender Suche eine Liebeswelt bauen.
Schon seit Menschheitsgedenken ziehen sie dahin.
Sie sammeln, was heilt, und sie suchen nach Sinn.

Es wandern Karawanen rund um diese Welt.
Um die Welt ist es nicht mehr so gut bestellt.
Sie wird beherrscht von Terror und Kriegen,
Von Mitwelt-Zerstörung, Hass und Intrigen.

Viele haben, in Machbarkeitswahn geboren,
Bereitschaft zu Demut und Dank verloren.
Viele haben das Glück der Liebe vergessen,
Sind nur auf Geld, Ruhm und Sex versessen.

Es ziehen in Karawanen, die zusammen gehören,
Weil allein sie sich in Irrtum und Angst verlören.
Sie ziehen um die Welt in nie endender Reise,
Geleitet von Liebe, klar, mitfühlend und weise.

Karawanen der Liebe finden sich seit Äonen,
Liebeswissen vermehrend über Generationen.
Ziehen getrennt nach Geschlecht oder zusammen,
Entzweit und vereint sie Botschaften empfangen.

Karawanen der Frauen sammeln weibliche Liebe,
In Fruchtbarkeit umwandelnd Lust und Triebe.
Die Kräfte der Sanftmut ins Leben einladend.
Leib und Seele in Essenzen der Liebe badend.

Karawanen der Männer tragen männliche Liebe,
In Tatkraft umwandelnd Lust und Triebe.
Die Chancen des Wandels im Leben zulassend.
Raum für Liebesbegegnung schützend umfassend.

Wenn in Dämmerung Karawanen eingekehrt,
Schätze entladen, der Gott der Liebe geehrt,
Dann haben sich in diesen Mußestunden,
Oft Männer und Frauen zusammen gefunden.

Im Zusammensein lassen sie sich berühren,
Wollen Liebe verströmen und Liebe erspüren.
Sie feiern Begegnung im heiligen Raum,
Erfüllen im Feste den Menschheitstraum:

Verbindend männliche und weibliche Seiten,
Eröffnen sie der Liebe unendliche Weiten,
Dass Sanftmut und Friede erwachsen werden.
Bisher erst an wenigen Plätzen auf Erden.

Noch brennt nicht hell genug der Liebe Licht,
Das Heilung für Mensch und Erde verspricht.
Schließt Liebende euch an den Karawanen,
Um Liebe den Weg zu Menschen zu bahnen.

Paarsäule Hingabebereitschaft

Hingabe erlöst

(Januar 2007)

Paarsäule Nummer sieben: erlösende Hingabekraft,
Mit der man liebend sich Wärme im Leben schafft.
Suchst du den Königsweg oder den bequemen?
Möchtest du lieber geben oder nehmen?

Nehmen und Geben sind als Haltung nicht gleich.
Wer nimmt, fühlt sich arm. Wer gibt, fühlt sich reich.
Wer gibt, beschenkt sich und die anderen dabei.
Wer gibt, reagiert nicht, bleibt handelnd frei.

Wer gibt, gibt sich der Liebe, dem Leben hin
Und schafft sich dadurch einen eigenen Sinn.
Wer sich vertrauensvoll der Geliebten hingibt,
Der bemerkt viel eher, wird auch er geliebt.

Ich denke gebend nicht an eine Seite von zwein.
Sondern ich beziehe mich selbst ins Geben ein.
Gebe mir, was ich brauche, vergebe mir Verfehlen.
Beginne, mich zu mögen. Höre auf, mich zu quälen.

Doch wie kann ich mich lieben, so wie ich bin?
Man muss doch was werden, strebt zu etwas hin.
Nur wenn wir perfekt, ganz vollendet wären,
Gereicht unsere Existenz zu verdienten Ehren.

In meinem Denken ist noch zu viel Zukunft dabei.
Nur im achtsamen Jetzt bin ich wirklich frei.
Ich bin und bin liebenswert im Augenblick.
Dies anzuerkennen ist der Schlüssel zum Glück.

Muss ich meine Unfähigkeit nicht projizieren,
Kann mich als Mensch unter Menschen gerieren.
Fehler zulassen, über Schuld und Scham scherzen,
Mir und anderen verzeihen und lieben von Herzen.

Gib dich hin

(Juni 2007)

Eher fürchte ich mich oft vor lebendigem Leben,
Als mich ehrfürchtig vertrauend ihm hinzugeben.
Und ist mir vorm Leben ganz angst und bang,
Dann flüchte ich mich in Kontrolle und Zwang.

Will kontrollierend Leben zu leben ich zwingen,
Wird mich das dem Leben nicht näher bringen
Wie ein Fluss durch Gestein sich Täler gräbt
Zielsicher sich windend zur Mündung strebt

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

Ich muss nichts forcieren, nichts erzwingen.
Öffne mich dafür, was Leben wird bringen.
Trete in den Lebensstrom voll Zuversicht,
Auch wenn mich Planwillens Hafer sticht,

Brauch nicht zu kämpfen um Ruhm und Ehre.
Löse mich von Sehngier nach Gott und Leere.
Möchte mit Inbrunst am Band der Liebe weben,
Darf mich ganz dem Seinsprozess hingeben.

Sich Einlassen

(Juni 2007)

Was geht in dir vor, wenn es dir um was geht?
Gehst du für das voran, was über allem steht?
Gehst du, um besondere Gaben zu empfangen,
Um zum Ziele auf deinem Weg zu gelangen?

Gibst du dich hin. Dafür sogar auch deine Habe,
Damit du dich öffnen kannst für eine neue Gabe,
Auch wenn Zukunft stets unklar, noch unbenannt,
Voll Rätsel ist, dir nicht mal als Ahnung bekannt?

Bist du bereit, das zu dir Gehörige anzunehmen,
Dich damit zu zeigen, ohne dich zu schämen?
Erkennst, akzeptierst du dich im großen Kontext,
In dem miteinander alles lebt, stirbt und wächst,

In dem neben dir auch dein Schicksal mit wählt,
Etwas Größeres dein Leben in den Händen hält.
Bist du bereit, dich einzulassend zu erkennen,
Dass es sinnlos ist, vor Ängsten wegzurennen?

Ahnst, spürst und kennst du deine Einlassangst?
Weißt du schon, wie du sie überwinden kannst?
Die Angst scheint nur real, ist keine Wirklichkeit.
Vor ihr kapitulierend erschaffst du erst dein Leid.

Erlaubst du dir zu schreiten, kraftvoll und leicht,
Deinen eigenen Weg, bis dein Seinsziel erreicht?
Erkennst du in dir loderndes Bestimmungslicht
Als richtungweisend, nicht als bremsend Gewicht?

Erlaube, einzubringen deine besonderen Gaben,
Die ohne dein Zutun Mitwelt würde nicht haben?
Oder bist du verloren in Welt aus Trug und Schein?
Voll Zweifel an dir, unzufrieden mit deinem Sein?

Lass los Fassaden. Spüre: Was will sich erfüllen?
Kannst du suchendes Sehnen der Seele stillen?
Trau dich, Lachen in Lebensernst einzuladen.
Lass dich Rätsel des Seins mit Humor erraten.

Nimmst du das an, was dir zum Werden gegeben,
Erscheint dir alles stimmig und leicht im Leben.
In deiner Mitte befreist du dich von inneren Nöten,
Mag stille Gewissheit anstelle des Zweifels treten.

Auf deiner Lebensuhr ist die Erntezeit erreicht.
Dein Tisch ist voll. Gäste zu bewirten fällt leicht.
In üppigem Garten hast du Platz für viele Wesen.
Kranke kommen mit dem Wunsch zu genesen.

Am Feuer wärmen sich junge und alte Seelen,
Die sich ihren Platz in deiner Nähe wählen.
Du gibst Wissen mit Weisheit für Seelenreise.
Gestärkt, ermutigt reisen sie auf ihre Weise.

Mit dir will ich zu gemeinsamer Mitte kommen,
Ohne dass dir deine, mir meine Mitte genommen.
Größeres Ganzes kann zwischen uns entstehen.
Wenn wir von nun an Wege zusammen gehen.

In Tasche von uns gemeinsam leicht getragen,
Begleitet uns lächelnde Liebe durch Lebenslagen.
Es ist genug da in wilden und stillen Stunden.
Ich liebe dich herzlich! Das wollte ich bekunden!

Einbeziehen

(Juni 2007)

Gehen wir vorwegnehmend mal davon aus
Wir seien inzwischen schon so weit verrückt,
Dass unser Leben erfüllt ist von innen heraus
Und uns Liebesbeziehung weitgehend glückt.

Wie gehen wir dann in Liebe mit denen um,
Die missachtet, einsam und unpässlich sind,
Schwächelnd, kränklich, hässlich und dumm
Als randständige Alte oder abhängiges Kind.

Lassen wir diese Menschen im Schicksal allein,
Die Gesellschaft kann sich ja um sie kümmern,
Oder beziehen wir einige von ihnen liebevoll ein,
Ohne unsere Lebensqualität zu verschlimmern?

Können wir für die Mitwelt unsere Herzen öffnen,
Für die Wesen dieser Welt unsere Seele weiten
Und aus unserer tiefen Liebeserfahrung heraus,
Bedürftigen Wesen eine Liebesheimat bereiten?

Und was bitte machen wir mit solchen Personen,
Die bedürftig, weil sie glauben, nichts zu taugen,
Und deshalb andere Menschen nicht schonen
Und über sie lebend diese fordernd aussaugen?

Müssen wir deretwegen alle Bedürftige meiden,
Voll Besorgnis Menschen umgehen und sie fliehen,
Oder können wir uns unterscheidend abgrenzen,
Wenn wir Notleidende annehmen und einbeziehen?

Wenn wir andere in ein Beziehungsnetz einweben,
Vernachlässigen wir dann nicht unser Liebesleben?
Wie können wir glücklich uns weiterhin minnen,
Missachten wir eigene Bedürfnisse tief innen?

Grundlage jeder Einbeziehung ist Eigenliebe,
Ist die Kunst, sich täglich mehr zu mögen,
Damit uns Kraft zum Unterstützen bliebe,
Wir uns nicht um Leben und Liebe betrögen.

Grundlage der Einbeziehung ist zudem die Kunst,
Mit liebenden Menschen zusammenzustehen,
Schöpfend aus Kraftquell gemeinsamer Gunst
Anforderungen des Stützens heil zu überstehen.

Wollen dauerhaft andere wir hegen und pflegen,
Sollten wir uns achtsam im Liebes-Dreieck bewegen -
Aus Eigenliebe, Liebesbeziehen und Einbeziehen -
Nicht eine Ecke vermeidend in die andere fliehen.

Menschen einzubeziehen bedeutet sie zu stützen,
Dass selbst sie finden zu lebensleitendem Licht,
Unsere Erschöpfung wird ihnen wenig nützen.
Aufopferung und Liebe vertragen sich nicht.

Einbeziehen meint, sich anderen zuzuneigen,
Ihnen in Zuneigung Wege zur Seele zu zeigen.
Wenn wir uns dabei an eigene Seele wenden,
Werden wir nicht in Überforderung enden.

Einbeziehen heißt andere umfassen ganz still,
Erkennend zulassen, was Schicksal das will.
Wenn wir für andere vorläufige Herberge bauen,
Ist es hilfreich, Schicksalsmächten zu vertrauen.

Mit Liebeskraft und Schicksalsvertrauen,
Können wir ein Imperium der Liebe erbauen,
Ein reiches Reich mit wenig seelischer Not,
Wo Leben nicht ständig von Elend bedroht.

Wir bauen ein Imperium, wo Menschen vereint,
Wo unser aller Leben menschlich gemeint.
Schütten aus Füllhorn des gemeinsamen Sein
Wohlmeinend heilende Liebe ins Leben hinein.

Sein und Nichts

(August 2007)

Bin Fisch
Ohne Wasser.
Bin Vogel
Ohne Luft.
Bin Reiher
Ohne Fische.
Bin Rose
Ohne Duft.

Bin Fluss
Ohne Ufer.
Bin Lied
Ohne Ton.
Bin Wald
Ohne Bäume.
Bin König
Ohne Thron.

Bin Ähre
Ohne Halm.
Bin All
Ohne Sterne.
Bin Feuer
Ohne Flammen.
Bin Nähe
Ohne Ferne.

Bin alles
Und nichts.
Bin Anfang
Und Ende.
Bin Teil
Des Gedichts.
Halt verliebt
Dir die Hände.

Einverstandensein

(August 2007)

Dessen Leben wird geleitet durch göttlichen Geist,
Wer sich öffnend das Göttliche willkommen heißt.
Uns in Liebe lösend spüren wir unendliche Kraft,
Die neue Räume jenseits der Vorstellung schafft.

Seine Macht verliert all das Bittere und Böse,
Wenn in Liebe ich mich von der Vorstellung löse,
Dass am Ufer des Seins ich mich anklammern muss,
Statt vertrauensvoll zu gleiten in des Lebens Fluss.

Willst liebend du dein alltägliches Leben genießen,
So werde zum Fluss, beginn mit Freuden zu fließen.
Zu fließen ist befreiend und kann so einfach sein.
Der Weg dahin führt übers Einverstandensein.

Einverstanden damit, dass dein Dasein begrenzt,
Dass du neben Glück auch das Elend kennst.
Einverstanden mit dem Kreislauf aus Leben und Tod,
Und mit der Vergänglichkeit von Liebe und Not.

Einverstanden, dass wir unauflösbar verstrickt,
Unser Leben lang im Festhalte-Loslass-Konflikt.
Einverstanden, dass wir niemals genau wissen können:
Ist es gut, sich zu binden, oder besser, sich zu trennen.

Einverstanden, dass wir auch klein und dumm,
Doch zugleich Teil vom Schöpfungsmysterium.
Einverstanden, dass wir ständig an Grenzen stoßen,
Gefangen im Käfig aus Angst und Neurosen.

Einverstanden, Wesentliches nie zu verstehen,
So sehr wir es suchen, es wenden und drehen.
Einverstanden, dass wir nur erreichen können,
Was uns göttliche Kräfte zudenken und gönnen.

Wenn ich derart voll Demut einverstanden bin,
Gebe ich mich vertrauensvoll dem Leben hin.
Ich öffne meinen Mund zu lächelndem Staunen
Und lös mich von des Alltags Last und Launen.

Ergebenheit

(Juli 2007)

Es sollte wohl alles so kommen und sein.
Drum füg' ich ergeben ins Schicksal mich ein.

Brauch nimmer mein Dasein selbst zu bestimmen,
Solang ich im Strom des Lebens kann schwimmen.

Doch woran merk ich mit welchem Sinn,
Dass ich im Fluss des Lebens bin?

Wie kann ich spüren und unterscheiden:
Geht's Richtung Leben oder ins Leiden.

Was wäre mein Kompass, wenn im Leben ich triebe?
Der Rahmen ist Demut, die Nadel ist Liebe.

Verzeihen

(September 2007)

Nachdem ich schon lange tot bin, mein Sohn,
Dringt zu dir aus dem Jenseits meiner Seele Ton,
Erzähle ich dir, wie es mir im Inneren ergangen ist,
Mit Krieg, Zuchthaus und all dem quälenden Mist.

Jetzt bin ich endlich mit dir zu sprechen frei.
Zu Lebzeiten war viel zu viel Zwang dabei.
Gefesselt an Band aus Scham und Schweigen,
Konnte ich Gefühle und Gedanken nicht zeigen.

Ich musste Gefühle vor mir selbst verstecken.
Konnte nur manchmal Jähzorn in mir wecken.
Habe unter Druck des Verschweigens gelitten.
Oft befreiende Worte aus der Zunge geschnitten.

Habe dir nichts von Leiden und Nöten erzählt,
Stattdessen Wege in innere Isolation gewählt.
Konnte isoliert dir als Vater kaum Vorbild sein,
Ließ dich so mit Mannwerden gänzlich allein.

Konnte dir Pflichten erfüllend Liebe schenken.
Musste oft an Schmach und Schande denken,
Die ich euch Mutters Meinung nach angetan hab',
Obwohl wissend, dass ich mein Bestes gab.

Damals haben wir uns so entsetzlich beengt,
Uns in Schraubstock der Konventionen gezwängt.
Dabei habe ich doch nur fremde nützliche Sachen
Mitgenommen, um euch eine Freude zu machen.

Unsere Sachen waren zerbombt und verbrannt,
Während ich zum Löschen ins Nachbarhaus gerannt.
Nachbarn waren schon lange fort, ziemlich reich.
Deren Sachen zu nehmen, schien mir Ausgleich.

Habe in meinem Denken nicht geplündert,
Habe als Vater nur unser Elend verhindert.
Habe aus Vaterpflicht Überleben bezweckt.
Dafür hat man mich ins Zuchthaus gesteckt.

Nazis, deine Oma, deine Mutter, deine Tante,
Sie nannten meine Tat Verrat und Schande.
Ich habe mich dem Terror der Wertung gebeugt,
Gebeugt und entehrt dich nach Flucht gezeugt.

Mit diesem Schandengefühl war ich immer allein.
Dabei wollte ich euch nur ein guter Vater sein.
Die Zeit, in der ich lebte, wurde mir zum Verhängnis.
Bitte verzeih mir, Sohn, hab für mein Schweigen
Verständnis.

Alltagspremierer (September 2006)

Es ist für mich ein Ziel und besondere Ehre,
Mit dir zu ziehen von Premier' zu Premiere.
Muss nicht groß, bedeutend das Neue sein.
Reicht ein Experimentchen – mutig und klein.

Obwohl fest verbunden und auf ewig treu,
Erleben Zusammensein wir so täglich neu.
Nicht alles Neue ist besser, lieber Schatz,
Doch nur in Erneuerung hat Besseres Platz.

Im besseren Neuen unsichtbar verborgen
Das Glück im Jetzt und auch im Morgen.
Glück fließt ins Leben und bleibt bestehen,
Wenn wir in Welten steten Wandels gehen.

Beharrlicher Wandel ist die besondere Tür.
Aus ihr tritt das Selbst, das Leben herfür.
Das Neue ist nährend und Wandel tut gut.
Doch braucht man dafür gemeinsamen Mut.

Denn es gibt in uns eine mächtige Kraft,
Die sich sperrt, bevor man Neues schafft.
Darum möchte ich dich eng umfassen,
Wenn Unbekanntes wir ins Leben lassen.

Ich möchte dich inständig bitten und fragen:
Willst du täglich mit mir das Neue wagen?
Willst du mit mir voll Elan danach streben,
Offen, neufreudig, experimentell zu leben?

Mit dir experimentieren und achtsam sein:
Was Schöneres fällt mir zurzeit nicht ein.
Mir dir, werden mehr auch unsere Runzeln,
Ins Fremde reisen, staunen und schmunzeln.

Lass alltäglich uns unsere Premieren feiern,
Dass wir frei werden von Gewohnheits-Geiern.
Auf Schwingen aus Neuem und Achtsamkeit
Engel tragen Liebe zu uns und Seligkeit.

Segen

(September 2006)

Ein Segen, dass sich die Erde dreht.
Ein Segen, dass ein Lüftchen weht.

Ein Segen, dass die Vögel singen.
Ein Segen, dass die Geigen klingen.

Lassen vom Herzen wir uns bewegen,
Spüren wir mächtige Kraft dieser Segen,

Lass uns öffnen unsere Liebessinne
Für den Zauber wachsender Minne.

So wird kein Glück uns jemals zu viel,
Das sich im großen Wir entfalten will.

Durchbrechen wir der Zweifel Wehr,
Gehen in die Liebe mehr und mehr.

Wahres Leben

(März 2007)

Das wahre Leben tief innen
Können wir erst erfassen,
Wenn wir von nun an beginnen,
Es voll und ständig loszulassen.

Dann erst wirst du erleben:
Leben im Anklammer-Biss
Nicht lebendiges Leben,
Sondern nur Überleben ist.

Es reicht nicht für dein Leben,
Über Leben nachzudenken.
Musst dich dem Leben hingeben
Dich ans Leben verschenken.

Worauf dein Wollen zielt,
Das wird dir genommen.
Doch was dein Dasein erfüllt,
Das wirst du bekommen.

Lass das Leben ganz hinein
Durch Augen, Nase und Ohren.
Spüre es auf der Haut ganz fein
Mit allen Sensoren und Poren.

Lass es hinein durch jede Ritze.
Spüre sanftes, zartes Vibrieren.
Genieße deine aufwallende Hitze
Ebenso dein entspanntes Frieren.

Lass alle Anstrengung in dir los.
Lass auch deine Sorgen zurück.
Geborgen in deines Lebens Schoß
Wartet auf dich unsagbares Glück.

Du kannst nicht dein Dasein
Auf starrer Sicherheit bauen.
Lass dich auf alle Prozesse ein.
Übe dich in Lebensvertrauen.

So lässt du dich treiben eben
In strömender Erdenzeit dahin.
Verströmendes Treiben im Leben
Offenbart dir den Lebenssinn.

Gemeinsam mit dir will ich treiben
Durch bunte, lebendige Welt.
Denn Leben ist für uns beiden
Als Chance für Liebe bestellt.

Sieben Himmel der Liebe

(Juni 2006)

Im Himmel mit der Eins als Zahl
Geht es um die Sinne allzumal.
Gefällt mir sein Gesicht, ihr Po?
Wie riecht es nach ihm auf dem Klo?
Wie sind denn die Körper so gebaut?
Wie fühle ich Muskeln, Knochen, Haut?

Und im Himmel Nummer zwei
Geht es um Triebe, Erotik, Liebelei.
Kann sie ihn mit Charme verführen?
Mag sie seine Hände auf der Haut spüren?
Ist für beide ein Teil kostbarer Freizeit
Voll mit Sex, Lust und inniger Geilheit?

Der dritte Himmel ist der Ort,
An dem es geht ums rechte Wort.
Sprechen wir, dass wir zueinander finden,
Vertrauen wächst und Zweifel schwinden?
Können wir Wort und Tat zusammen fügen?
Müssen wir weder verschweigen noch anders lügen?

Und in dem Himmel Nummer vier
Geht es um Klarheit zwischen ihm und ihr.
Haben du und ich uns wirklich zueinander bekannt
Oder ist unsere Beziehung nur so genannt?
Sind wir einander uns treu, zumindest ehrlich?
Oder ist Verbindlichkeit uns zu gefährlich?

Im Himmel mit der Fünf als Nummer
Geht es um Schmerzen, Leid und Kummer.
Stehen wir zu uns auch in Lebenskrisen,
In Tagen des Elends, so richtig miesen?
Sind wir zur Klärung bereit und kreativ,
Läuft zwischen uns was gemein und schief?

Im sechsten Himmel, ihr Liebesleut,
Geht es um Öffnung und Verbundenheit.
Sind verklebt wir, wollen wir stets alleine sein,
Oder beziehen wir Welt, Kinder, Freunde ein?
Haben Enge und Angst wir überwunden
Uns mit allen und allem liebend verbunden?

Schließlich im Himmel Nummer sieben
Lernt ihr euch von den Seelen her lieben.
Was ist für uns jenseits von Geld und Streben
Der tiefere Sinn in unserem Lieben und Leben?
Wer bist du wirklich, den ich habe so gern,
Ganz tief innen in deinem Wesenskern?

Leere

(August 2007)

Von Liebe getragen
Auf sicherem Grund
Kann ich mich wagen
In der Leere Schlund.

Angst vor Nichtsein
Ich in mir überwinde.
Glück stellt sich ein,
Wenn ich Ruhe finde.

Ruhe, die offenbart,
Wo Impulse sich regen,
Die mich sachtart,
Zur Seele bewegen.

Im Seelenkontakt,
Bei mir angekommen,
Macht Scham nicht nackt,
Angst nicht beklommen.

Bin ich stets geborgen
Im großen Ganzen.
Kann ich ohne Sorgen
Durchs Leben tanzen.

Kann ich Liebe geben
Und Liebe empfangen.
Muss nimmer streben.
Muss nimmer bangen.

Kann ich glücklich lachen
Und traurig weinen.
Muss nimmer machen.
Muss nimmer scheinen.

Kann ich Leben einladen,
Von Liebe singen,
In Wonne baden,
Vor Freude springen.

Kann in Ruhe ich sterben,
Wenn Gott mich erwartet,
Ist Tod kein Verderben,
Weil Neues startet.