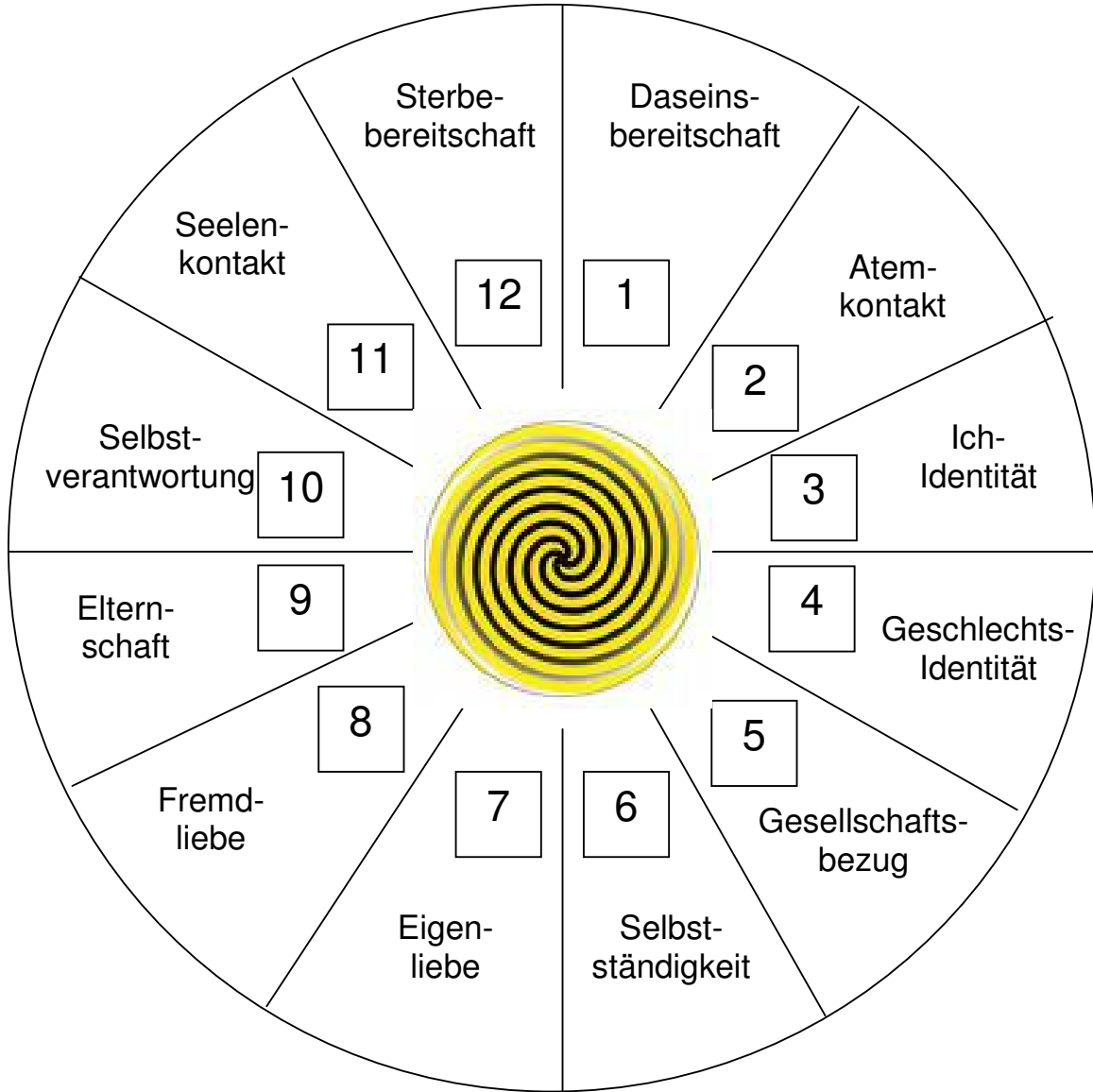


Helmut von Bialy

Poesie 10



Lebenswärts

Die zwölf Geburten des Menschen

Hamburg, Januar 2009

Inhalt

Vorwort.....	3
Vollständig geboren werden.....	7
Erste Geburt: Daseins-Bereitschaft.....	11
Zweite Geburt: Atem-Kontakt.....	15
Intermezzo: Zeugung und Geburt.....	19
Intermezzo: Schmerzgeburt.....	22
Intermezzo: Sanfte Geburt.....	26
Dritte Geburt: Ich-Identität.....	30
Intermezzo: Vergleich und Unterschied.....	34
Vierte Geburt: Geschlechts-Identität.....	38
Fünfte Geburt: Gesellschaftsbezug.....	42
Sechste Geburt: Selbstständigkeit.....	46
Siebte Geburt: Eigenliebe.....	50
Achte Geburt: Fremdliebe.....	54
Neunte Geburt: Elternschaft.....	58
Intermezzo: Balance im sozialen Feld.....	62
Zehnte Geburt: Selbstverantwortung.....	66
Elfte Geburt: Seelen-Kontakt.....	70
Zwölfte Geburt: Sterbens-Bereitschaft.....	74
Intermezzo: Herkunft und Bestimmung.....	78
Zwölf Geburten lebenswärts.....	84

Vorwort

Wie kommt jemand auf die Idee, zwölf Geburten der Menschen in Vers- und Reimform zu beschreiben.

Es reizte mich, eine auf den Erfahrungen transpersonaler Psychotherapie aufbauende Entwicklungspsychologie zu verfassen. Entwicklungspsychologie hier jedoch nicht verstanden als Beschreibung verallgemeinerbarer Standard-Entwicklung und daraus abgeleiteter Entwicklungs-Standards durchschnittlicher, also sogenannt normaler Menschen in einer für mich merkwürdigen bis skurrilen und absurden Gesellschafts- und Weltordnung – Entwicklungspsychologie vielmehr verstanden als eine Psychologie von Entwicklungschancen.

Die Metapher der zwölf Geburten beschreibt zwölf ausgewählte Entwicklungskrisen – Krise verstanden als Gefahr und Chance zugleich - und Wachstumschancen, die unser Leben von der Zeugung bis zum Tod begleiten.

Entwicklungskrisen sind kein Ufos vom Mars, die unerwartet und unberechenbar unser Leben bedrohen. Auf Standard-Krisensituationen wie Geburt und Tod kann Frau und Mann sich – zumindest zu einem großen Teil – vorbereiten. Vorbereitung nicht gemeint als Planung, sondern im Sinne des Wortes als ein Sich-vorher-bereit-Machen. So kann man sich auf den Tod vorbereiten durch Sterbensbereitschaft. Wobei mit Sterbensbereitschaft, mit der Geburt Nummer zwölf, nicht ein resignatives Sich-drein-Finden in das unumgängliche Ende, sondern eine aktive Einbeziehung des Todes in das Leben gemeint ist – aber lesen Sie selbst.

Wir sind unserem Leben nicht nur ausgeliefert, sondern können es auch mitgestalten. Auch können wir darauf achten, ob wir die Chancen, die mit jedem Schritt in eine neue psycho-soziale Herausforderung verbunden sind, auch wirklich nutzen. Ob wir beispielsweise uns rechtzeitig und vollständig aus dem Elternhaus lösen und „auf Wanderschaft gehen“, um den ersten Schritt ins Erwachsen-Werden zu vollenden – Geburt Nummer sechs.

Die zwölf Geburten des Menschen stellen damit eine Art Checkliste dar, anhand derer Sie überprüfen können, ob alles, was in Ihnen geboren sein könnte – manche Geburten sind ein wenig altersabhängig -, auch schon geboren ist.

Das Orientierungsmodell der zwölf Geburten des Menschen ist auf folgenden biografischen Grundlagen gereift:

- Über sechzig Lebensjahre als Junge, Mann und Vater, aufgewachsen in einer Familie aus aktiven Nazis (Vater bis zum Krieg bei der SS, Mutter im BDM) in den repressiven, weil auf Trauervermeidung, Verdrängung und Schweigen basierenden, Rahmenbedingungen bundesrepublikanischer Nachkriegsgesellschaft, aber auch groß geworden in den Subkulturen aufmüpfiger Politik- und Wissenschaftskritik und psychotherapeutischen wie spirituellen Aufbruchs.
- Siebenunddreißig Jahre Beziehungserfahrung mit meiner ersten Frau - Jüdin in einer immer noch antisemitischen Mitwelt, Gestalt-Psychotherapeutin, Mutter unserer beiden Töchter, die ich so partnerschaftlich und liebevoll, wie es mir damals möglich war, begleitete.
- Berufstätigkeit als wissenschaftlicher Uni-Assistent, Lehrer und Lehrerfortbilder mit der Sehnsucht nach individualisiertem, selbstgesteuertem Lernen, Coach für Einzelne, Paare und Gruppen, Ausbilder und Supervisor für szenisch-dialogische Lehr- und Beratungsverfahren, Personal- und Unternehmensberater und Sachbuchautor für Psychotherapie und Pädagogik.
- Verarbeitung eines schweren Unfalls vor etwa vier Jahren, den ich leichtsinnigerweise selbst herbeigeführt habe, und ein Jahr danach des Todes meiner ersten großen Liebe. Aber auch tiefe Freude an einer zweiten Lebenschance im Zusammenhang mit meinem Beziehungs-Neubeginn zu meiner zweiten großen Liebe, die inzwischen meine Frau geworden ist.

Zur Illustration der Aussagen zu den zwölf Geburten des Menschen durchwirken Anspielungen auf Ereignisse meines Lebens die meisten Gedichte. In diesen Passagen bestimmt die Sichtweise eines Mannes das Lebens-Abschnitts-Bild. Ansonsten habe ich mich bemüht, aus männlicher und weiblicher Perspektive – dies auf Grund-

lage der zahlreichen Anmerkungen meiner Frau – auf die Geburten zu blicken.

Poesie, so wie sie mich als teilweise schwer zu begreifende Inspiration durchweht, stellt sich für mich als Chance dar, tiefer als mit Prosasprache in die Welt des Vor- und Nichtsprachlichen, des mit Worten Unsagbaren einzutauchen.

Gedankensprünge, Bilder und sprachliche Unschärfen spiegeln für mich mehr von der realen Pracht, Vielfalt und Unberechenbarkeit des Lebens wider als logisch geschliffene Prosa-Sachtexte mit wissenschaftlichem, also pseudoobjektiv-kühlem Sprachduktus.

Mich dieser uralten literarischen Ausdrucksformen von Reim und Metrik bedienend, offenbart sich in mir fast durchgehend das tiefe Gefühl, an eine Quelle der Weisheit angeschlossen zu sein, die sich mir mit meinen sonstigen sprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten so nicht erschließt.

Als ich an den hier vorliegenden Gedichten arbeitete, war es mir des Öfteren so, als reimte ich nicht, sondern es – was immer dieses Es sei – reimte in mir und durch mich. Ein merkwürdiges Gefühl eines fragilen Verbundenseins mit einer Bewusstseins-ebene, die C. G. Jung wahrscheinlich als das kollektive Unter- oder besser Über-Bewusstsein bezeichnete.

Ich bin immer wieder überwältigt und freudig aufgewühlt von diesem kreativen Prozess des Gedichte-Schreibens:

- Von dem auf das anstehende Thema ausrichtenden Hinsetzen an meinen Computerarbeitsplatz mit dem herrlichen Blick in den kleinen Garten und auf die Bäume rundum, verbunden mit einem inneren Aussteigen aus den beständig wiederkehrenden lebenswerten Anforderungen des Alltags.
- Von dem Loslassen aller thematischen Fixierungen, aber auch jeglichen Erfolgsdrucks und aller Leistungsanforderungen, Selbstzweifel und Versagensängste, bei gleichzeitiger lockerer, entspannter Ausrichtung auf das jeweilige Thema des zu entwerfenden oder zu bearbeitenden Gedichts verbunden mit einem hohen, aber nicht drückenden Qualitätsanspruch an Klarheit, Kraft und Originalität der sprachlichen Wendungen.

- Von dem nicht-drängenden, nicht-einfordernden Nach-Innen-Lauschen in einen Raum leicht jenseits des Alltagsverstandes, diesen übersteigend, ja ihn oftmals negierend, manchmal auch karikierend und veralbernd, aber nie überheblich, in Frage stellend – Durchsagen mit Humor.
- Von dem leichten und beherzten Aufgreifen des ersten Gedankens, der oft nur als Sinn-, Wort-, Reim- oder Metrikfetzen an mich heranweht – ohne Zaudern und Zensur - auch der vorerst sinnlos erscheinenden Sprachgebilde, der scheinbar unreimbaren Reimwörter, der die Metrik sprengenden Verslängen – alles wird erst einmal notiert – dann wird wieder entspannt und zugleich gespannt gewartet und gelauscht.
- Von dem Prozess, wie sich fast spielerisch fehlende Reime, erklärende Bilder und ergänzende Beispiele einstellen, wie sich Teile eines Puzzles auffinden und zusammenfügen zu einem Bild, das vorher noch nicht in meinem Geist existierte, so dass dieser kreative Prozess für mich zugleich zu einem Selbsterfahrungs- und Lernprozess wird - gelenkt von unbekanntem inneren Lehrern.

In diesem kreativen Flow erfahre ich von mir, vom Leben und vom Mensch-Sein solche Erkenntnisse, die ich im Zustand des Alltags-Bewusstseins nicht erkennen würde – ein kleines und feines Wunder in meinem Leben.

Diese Erkenntnisse möchte ich gern mit Ihnen teilen.
Ich hoffe, Sie bringen Ihnen so viel an Einsicht und Zuversicht, wie sie mir gebracht haben.

Eine Empfehlung zum Schluss:

Ich serviere Ihnen mit diesen Gedichten keine leichte Kost.

Durch die Gedichtform sind viele Aussagen zum Leben sehr komprimiert – das ist eben die Qualität von „Dichtung“ – und deshalb nicht so leicht verdaubar wie viele Prosatexte.

Nehmen Sie sich deshalb pro Tag maximal ein Gedicht vor.

Achten Sie auf Ihre Gefühle beim Lesen.

Halten Sie inne, wenn Sie eine Aussage bewegt oder nachdenklich macht.

Ich wünsche Ihnen tiefe Erkenntnisse und ein erfülltes Leben.

Vollständig geboren werden

Voll der Geburten ist unser tägliches Werden,
Wenn Neues, Unvertrautes ins Dasein eintritt.
Wir durchqueren Fremdes, wenn wir uns erden.
Uns erdend hält auch der Tod mit uns Schritt.

Seele inkarniert, wenn passender Leib gefunden.
Unsere Haltung zum Dasein von da an geboren.
Nach Monaten der Nähe von Mutter entbunden,
Fühlen wie uns frei und damit zugleich verloren.

Wir finden uns ein in materielle Welt der Dualität,
Wo Freiheit und Geborgenheit ein Gegensatzpaar.
Sehnen uns von da an lebenslang nach Identität,
In der unser Erleben im Einssein gegründet war.

Geboren wird im Kind ein Bewusstsein vom Ich.
Getrenntsein zum Ganzen wir dadurch vertiefen.
Auch eine Geschlechts-Identität erobert mich,
Weitere Grenzziehungen so durch mich verliefen.

Als soziale Wesen sind wir stets eingebunden
In Familie, Gesellschaft, Kultur und Globalität.
Doch bis wir uns bewusst darin eingefunden,
Eine weitere Geburt in vielen Schritten ansteht.

Nestflucht unsere äußere Abhängigkeit beendet.
Aufbrechend erobern wir Raum-Zeit-Autonomie.
Frei ist, wer Konzepte nicht gegen sich wendet.
Befreiungswege in innere Souveränität enden nie.

Geboren wird eine Liebe zu mir, die mich stärkt,
Um mein Dasein bedingungslos zu akzeptieren.
Geboren Liebe zu anderen, bei der man merkt:
Man kann sich hingeben, ohne sich zu verlieren.

Geboren wird Fürsorge für bedürftige Dritte.
Egal, ob leibliche oder ideelle Kinder versorgt.
Elternschaft erschafft eine neue soziale Mitte.
Unsere Liebeskraft wird allen Wesen geborgt.

Geboren wird – hoffentlich – Seelenkontakt,
Dass achtsame Güte des Herzens uns leitet,
Irgendwann Todesangst uns nicht mehr zwackt,
Sterbensbereitschaft Lebensmut in uns weitet.

Geboren-Werden meint, nieder zu kommen,
Ganz ins pralle dynamische Leben zu tauchen.
Wer sich vom Kopf bis zu Zehen erklommen,
Befreit sich von ängstlich äußerem Brauchen.

Meist tritt unser Kopf zuerst ein in die Welt,
Arme, Rumpf und Beine sind noch umfangen.
Erst, wer fest auf die eigenen Beine gestellt,
Wird an den Ort, wohin man gehört, gelangen.

Wenn wir mit beiden Beinen im Leben stehen,
Wenn wir Scheu vor Leben und Tod verloren,
Hand in Hand mit unserer Bestimmung gehen,
Dann endlich sind wir vollständig geboren.

Geboren-Werden meint: Ganzheit zu werden,
Versprengte Seins-Bereiche zu integrieren.
In die Mitte zu kommen, den Geist zu erden,
Sein Leben mit göttlicher Führung zu führen.

Göttliche Führung bedeutet, wir sind nicht allein,
Wir sind immer Teil eines Ganzen und Großen.
Ein Teil von uns ist und bleibt unschuldig rein,
Wurde niemals aus dem Paradies verstoßen.

Göttliche Führung heißt, wir sind stets geliebt,
Aufgehoben in Liebe ohne jede Vorbedingung.
Auch wenn es Hass und Gleichgültigkeit gibt,
Können wir uns öffnen für Liebesschwingung.

Wenn verstanden: Nicht wir allein entscheiden
Wohin uns der Wind unseres Lebens treibt,
Müssen wir auch nicht mehr so unsagbar leiden,
Wenn von dem, was wir wollten, wenig bleibt.

Jeder lebt sein Leben und das Leben lebt ihn,
Bis wir eines Tages meist ungeplant sterben.
Wenn wir Kontrolle lebendigem Dasein vorziehen,
Stolpern wir mitten hinein in ängstlich Verderben.

Planwirtschaft ist weitgehend daran gescheitert,
Dass Leben komplexer als kleiner Verstand.
Ich jedenfalls wurde von Planwahn geläutert,
Als äußere Liebe durch Tod jähes Ende fand.

Unser Leben lässt sich nur offenherzig führen.
Wesentliches können wir nicht wirklich planen.
Wir können nur vertrauen und experimentieren,
Lauschend folgen unserem Sehnen und Ahnen.

Solange finden wir nicht in das Dasein hinein,
Wie wir zwischen uns und dem Leben trennen.
Laden wir Kontrollzwänge aus und Liebe ein,
Können wir vertrauen und uns nicht verrennen.

Geboren-Werden meint: Sich einzulassen,
Mit allem, was uns ausmacht, einverstanden.
Unser Herz mit liebenden Händen umfassen,
Auch wenn wir passende Lösung nicht fanden.

Geboren-Werden meint: Sich zufrieden geben,
Mit dem, was das Schicksal uns zeigen will.
Jeder Mensch durchlebt ein einmaliges Leben.
Nutze deine Chancen aktiv. Dann werde still.

Geboren-Werden meint: Zur Seele zu finden,
Voll Liebe den Weg des Herzens zu gehen,
Getrenntes in sich und der Welt überwinden,
Alles Sein zu bejahen, zu allem zu stehen.

Welche Geburten muss ich durchschreiten,
Bevor ich beidbeinig fest im Leben stehe?
Wird Leiden die Geburtswellen begleiten -
Weher Schmerz, da ich im Wege mir stehe?

Geburten sind Krisen mit Chance und Gefahr,
Wachstum zwingt uns hinein in neue Formen.
Nichts bleibt geboren so, wie es einst war.
Lebendiges Sein hält sich nicht an Normen.

Lebendiges Sein sprengt Fesseln der Angst,
Jede Geburt schafft Neues, lässt Altes sterben.
Gefühle und Gedanken, dass du nicht langst:
Keiner zwingt dich, sie an dich zu vererben.

Bis ich sterbend wieder verlasse die Erde,
Hoffe, handle, bitte ich inständig für mich,
Dass ich zuvor vollständig geboren werde.
Schicksal, lass mich dabei nicht im Stich!

Erste Geburt: Daseins-Bereitschaft

Meine erste Geburt war Bereitschaft zu sein.
Leib gründend vereinigten sich Ei und Samen.
Seele hat sich inkarniert, als ich winzig klein,
Trug Bestimmung in sich, noch ohne Namen.

Ich kam aus dem Nichts oder größeren Sein,
Wurde zum ersten Mal oder wieder geboren.
Auf jeden Fall ließ ich mich aufs Leben ein,
Indem ich diese Zeit, diesen Raum erkoren.

War ich nun Zufalls oder Wunsches Kind,
Geplant, ersehnt und deshalb willkommen?
Wurde die Aussicht, dass sie bald Eltern sind,
Von beiden als Grund für Freude genommen?

Habe ich diese Eltern und diese mich gewollt
Oder wirkt auf mich Dasein wie Missverstehen?
Wer lebenslang seinem Geboren-Sein grollt,
Erwirbt keinen Blick, Lebensfreude zu sehen,

Bleibt durchweg skeptisch und reserviert,
Spürt sehr genau der anderen Lebenslügen,
Ist gefeit dagegen, dass man ihn verführt,
Lässt sich von Heuchlern schwer betrügen.

Groll jedoch fixiert uns auf flaches Erleben.
Alles Sosein ist durchdrungen von Distanz.
Man kann sich nicht ins Vertrauen begeben.
Erlebt Leben nur fade, nicht heiter und ganz.

Pessimist ist scheinbar auf sicherer Seite,
Indem er ständig mit Schlimmem kalkuliert.
Doch ist er in Wirklichkeit innerlich pleite,
Weil er sein Leben auf Sparflamme führt.

Wer lebt und zugleich sein Dasein verneint,
Wirkt so wie gestorben, obwohl er geboren.
Wer sich nicht ganz mit dem Dasein vereint.
Fühlt sich sein Leben lang einsam verloren.

Weil Unberechenbarkeit das Leben bedroht,
Wollen wir alles und jeden kontrollieren.
Sind nach außen lebendig, doch innerlich tot,
Lassen uns vom Leben nicht offen berühren.

Pessimisten können sich nur selbst bekehren,
Denn alles Sein hat auch einen Schattenaspekt.
Ich will ins Licht, meine Schattenwelt leeren,
Wenn Düsternis in mir Lebensfreude verdeckt.

Auch wenn Eltern mich damals nicht wollten.
Was ist mit mir? Will ich wenigstens mich?
Wenn Sie mir werdend kaum Beachtung zollten:
Ich lasse mich trotzdem nicht mehr im Stich.

Auch wenn mich andere engherzig verneinen,
Muss ich mich dafür nicht selbst vernichten.
Darf mich bejahend mit dem Leben vereinen,
Muss nicht auf Glück und Liebe verzichten.

Ich darf Fötus, der ich war, heute adoptieren,
Ihn wärmend umsorgen, wie er es gebraucht.
Muss mich nicht in düstere Spelunken führen,
Nicht Leben zerstören: besoffen, verraucht.

Wenn ich handelnd spüre, ich tue mir nicht gut,
Erlaube ich mir, mit diesem Tun innezuhalten.
Lade ich Daseins-Bereitschaft ein und Mut,
Mein Leben in freudiger Liebe zu gestalten.

Wer einst nicht gewollt, darf sich heute wollen,
Entscheidend, ein Leben lang zu sich zu stehen.
Von anderen abgelehnt, muss sich keiner grollen,
Darf glücklich und heiter durchs Leben gehen.

Ich trage alle Verantwortung für mein Werden.
Wie ich heute bin, so bin ich derzeit gemeint.
Etwas in mir wollte auf diesen Platz auf Erden,
Etwas in mir, das stets mit dem Ganzen vereint.

Meine Seele suchte sich genau dieses Paar,
Was immer die beiden miteinander verband.
Dieser Zellhaufen mir Seelenlandeplatz war.
Wie ich es werte, habe ich selbst in der Hand.

Ich habe es in der Hand, darunter zu leiden,
Dass Eltern nicht den Wünschen entsprachen,
Oder mich für diese Herkunft zu entscheiden,
Das Beste aus den Bedingungen zu machen.

Frei-Sein bedeutet: Freiheit zur inneren Wahl,
Wenn auch Schicksal erscheint wie fest gefügt.
Wir würfeln nicht, wir wählen Kopf oder Zahl,
Wählen das Leben zu leben, achtsam, vergnügt.

Was sind die Lektionen, die Leben mich lehrte,
Als ich solch Kindheit in dieser Familie erfuhr?
Wenn ich alle Erfahrungen gleichwertig ehrte,
Welcher Bestimmung käme ich auf die Spur?

Wofür hat meine Seele sich dies ausgesucht?
Wozu diese Freude, jenen Schmerz erleiden?
Wenn man alles dies annimmt, nichts verflucht,
Wird sich meine Sicht aufs Lebensziel weiten.

Verdränge ich nichts, sondern schaue ich hin,
Wie Leben mich und ich mein Leben geführt,
Dann erhält mein Dasein seinen tieferen Sinn,
Weil meine göttliche Herkunft in mir berührt.

Erste Geburt heißt: zum Leben bereit zu sein,
Zu Leichtem wie auch Schwerem Ja zu sagen.
Nichts bleibt außen vor, da scheinbar gemein.
Ich pfeife auf selbstmitleidschwangeres Klagen.

Halten mich andere auch für zu vertrauensselig,
Bemitleiden mich andere als unkritisch und naiv.
Diesen Image-Schaden humorvoll übersteh ich.
Wer sich selbst nicht überhöht, fällt nicht so tief.

Mich bejahend, darf ich so werden, wie ich bin,
Darf ich mich einlassen auf jeden Augenblick.
Selbst im Außen verlierend ich innen gewinn,
Ich stehe nicht zwischen mir und dem Glück.

Bereitschaft zu sein meint: sich zu verbinden,
Mit Geliebten, Freunden, Pflanzen und Tieren.
Getrenntsein zu sich und zur Welt überwinden,
Sein Leben Begrenzungen auflösend zu führen.

Frohe Daseins-Bereitschaft will ich mir erhalten,
Um freudig und offen durchs Leben zu schreiten.
Erfüllung des Daseins will ich suchend entfalten,
Hoffe, die zu finden, die mich liebend begleiten.

Zweite Geburt: Atem-Kontakt

Zweite Geburt hieß mich, Schutz verlassen,
Als ozeanische Weite durch Enge ersetzt.
Einst Stimmiges muss nicht ewig passen.
Wachstum begrenzende Ordnung zerfetzt.

Reißend wird ein Fluss, den wir kanalisieren.
Gefahr droht von Grenzen, nicht vom Fließen.
Wenn wir uns öffnend unser Leben führen,
Müssen wir nicht leiden, können wir genießen.

Glück gerät uns zu Elend, wollen wir es halten,
Statt Momente genießend, fade Glücksgarantien.
In öder Routine Freude, Lust und Liebe erkalten.
Leben als Prozess geheißt uns, weiter zu ziehn.

Wir sterben, wenn wir zu lange Atem anhalten,
Leben ist im Grunde dynamisch, ist Prozess.
Lebend ändert sich alles, nichts bleibt beim Alten.
Altes erhalten erzeugt in uns sinnlosen Stress

Festhalten macht Leben pseudosicher und eng.
Anklammern weckt Angst, die wir nicht wollen.
Wenn ich mich in schützende Rüstung zwäng,
Kann ich nicht frei heiter durchs Leben tolln.

Als Leibesfrucht eng mit Mutter verbunden,
Manch Monat ich schwebend in ihr verbracht.
Schließlich habe ich mich heraus gewunden,
Weil die Enge mich irgendwann umgebracht.

Ich blieb zum Glück nicht im Becken stecken,
Wurde nicht mit Glocke und Zange traktiert.
Nabelschnur um Hals ließ mich fast verrecken,
Doch ansonsten ist nichts Schlimmes passiert.

Die Art, wie wir unsere Geburt durchschreiten,
Scheint sich als Haltung in uns einzubrennen.
Welcher der Eindrücke wird mich wie begleiten:
Schweben, Enge, Druck, Nabelschnurtrennen?

Wer einst von der Nabelschnur fast stranguliert,
Muss nicht dementsprechendes Leben führen.
Frühes Trauma, alter Schmerz Bedeutung verliert,
Wenn wir erlauben, Kraft der Liebe zu spüren.

Was damals unter der Geburt nicht vollendet,
Können wir hier und heute nachträglich gebären.
Wer sich in Liebe dem inneren Fötus zuwendet,
Lässt Freude nicht vom alten Elend verzehren.

Schweben im Sein ist als Sehnen geblieben,
Mich ermunternd, da ich durch Engen schritt.
Ozeanische Weite spüre ich heute im Lieben.
Hoffe, Wogen meiner Liebe reißen dich mit.

Wann immer düstere Enge mich umfängt,
Darf ich mich auf meine Geburt beziehen.
Gelöst ich mich durchs Becken gezwängt.
Wollte atmend ins Leben, ihm nicht fliehen.

Auch wenn wir uns durchs Becken zwängen,
Ist das Leben doch noch lange kein Zwang.
Wann immer Zwänge unser Leben beengen,
Lass sie mit Liebe uns lösen ein Leben lang.

Man kann sich gebärend auch stecken bleiben,
Wenn Angst uns die Welt eng erscheinen lässt.
Anstatt loslassend Neues uns einzuverleiben,
Halten wir zitternd und zagend Vorheriges fest.

Entwicklung erfolgt in Schritten und Sprüngen,
Meist wächst man kontinuierlich Neuem entgegen.
Doch bisweilen wird nur durch Loslassen gelingen,
Dass Kräfte uns heilend durch Engen bewegen.

Oft stehen wir vor Mauern, nicht zu überspringen.
Verrennen uns in Sackgassen, wissen nicht weiter.
Panik wach rufend will scheint's nichts gelingen.
Wir können leiden oder bleiben gelassen heiter.

Erfahrung von Nichts-Geht geht Sprüngen voran.
Wir stecken in Sackgassen wie im Geburtskanal.
Wohl dem, der Leben vertrauend loslassen kann,
Denn jedes Pressen und Zwingen ist sinnlos, fatal.

Geboren-Werden meint: Sich Leben anvertrauen,
Vorstellung zu lockern, wie etwas zu werden hat.
Auch ein Fötus kann nicht in Außenwelt schauen,
Spürt nur, er hat enge Uteruswelt irgendwie satt.

Zweite Geburt heißt uns: flexibel zu bleiben.
Nur Sture stoßen sich den Kopf an der Wand.
Ich lasse mich atmend im Lebensfluss treiben
Und nehme mein Leben beherzt in die Hand.

Beherzt habe ich viele Engpässe überwunden,
Wenn sie mich auf Wegen zu mir blockierten.
Ich bejahe mein Leben mit all seinen Stunden,
Die mich dorthin, wo ich heute bin, führten.

Kann ich Probleme weder klären noch lösen,
Lasse ich sie los, löse ich mich vom Problem.
Ich gebe Macht Gedanken, schweren, bösen,
Wenn ich an ihnen haftend mich ihrer schäm.

Leiblich Geboren-Sein heiß: Reise beginnen,
Auf der alles wesentlich, dem man begegnet.
Jedem Schritt im Außen entspricht einer innen.
Wer dies weiß, alle Schritte im Leben segnet.

Gelöstes Leben kennt nicht falsch noch richtig.
Nur wer starr ist, beurteilt, lobt und verdammt.
Was wissen wir wirklich, was für uns wichtig?
Ein Streichholz nur riesige Wälder entflammt.

Ich kann Leben vertrauen. Es atmet mich.
Ich muss meinen Atem nicht kontrollieren.
Mein Atem verlässt mich nicht, schlafe ich.
Atmend kann ich tiefe Geborgenheit spüren.

Leben atmet in mir ein. Leben atmet in mir aus.
Ein und Aus zu bewerten, macht keinen Sinn.
Leben pfeift auf Urteile, macht sich nichts draus.
Leben erfreut sich allein daran, dass ich bin.

Atem ist täglicher Lehrmeister, der mir zeigt,
Wie gelöst leichter das Dasein zu meistern.
Mir täglich sein fürsorgliches Liebeslied geigt,
Um mich für loslassende Hingabe zu begeistern.

Mit jedem Atemzug beginnt in mir neues Werden,
Solange ich lebe, steht meine Lunge nicht still,
Erinnert mich an meine Bestimmung auf Erden,
Das zu erlauben, was sich in mir entwickeln will.

Intermezzo: Zeugung und Geburt

Gezeugt an traurigem Tag, in glücklicher Nacht.
Wurden Ei und Samenzelle zusammen gebracht,
Unglücklicher Zufall, gemeinsames Entscheiden:
Dieser Start bestimmt mit, ob wir froh oder leiden.

Umsorgt oder vernachlässigt formen sich Zellen,
Zu dem, wie sich Gene dich Menschen vorstellen.
Entweder bist du gewollt, darfst im Uterus bleiben,
Oder du überlebst, weil Mut fehlte, abzutreiben.

Der Mutter mag egal sein, ob du bist oder nicht,
Lässt dich wachsen, fürchtet Polizei und Gericht.
Pumpt deinen zarten Leib mit vielerlei Drogen voll,
Gleichgültig, weil sie dich nicht will, sondern soll.

Oder du bist gewollt, wachst wohl behütet heran.
Was für dich hilfreich erscheint, wird gern getan.
Du hörst sanfte Stimmen, wohlklingende Musik,
Schwimmst in einer Blase aus Wonne und Glück.

Je nachdem, was dir Fötus im Mutterleib blühte,
Ob man dich vernachlässigte oder sich bemühte,
Bist erholt und entspannt du oder total gestresst,
Bei Stress wird dir Blut in Fingerkuppen gepresst.

Bist du ein Stressfötus, wir wollen es nicht hoffen,
Sind deine Abdrucklinien auf Fingerbeeren offen.
Bitte gib dir im Leben nicht überlastet den Rest.
Es reicht doch schon, dass du als Fötus gestresst.

Nach mehr als dreißig Wochen wirst du eingeeengt,
Von Wehen mit Macht in Geburtskanal gezwängt.
Musst dich im engen Dunkel durchs Becken winden,
Deinen Weg hinaus in gleißenden Trubel zu finden.

Manchmal dauert dein Winden ins Leben zu lange,
Dann erfasst dich der Arzt am Kopf mit der Zange.
Lernst du als Baby daraus, was im Leben dir blüht,
Glaubst, du versagst, wenn man nicht an dir zieht?

Manchmal tickt bei der Geburt in dir die Todesuhr,
Wenn dein Hals stranguliert wird von Nabelschnur.
Menschen mit dieser Erfahrung im Hintergrunde,
Wählen eher Stricke als Mittel in Selbstmordstunde.

Wenn wir Föten als Säugling nach außen gelangen,
Werden wir liebevoll von Mitmenschen empfangen?
Oder werden wir zum Klaps an Beinen aufgehängt,
Wird uns Sonde absaugend in die Nase gezwängt?

Liegen wir nackt warm auf unserer Mutter Bauch,
Spüren nährende Liebe durch Brustwarzen auch
Oder ist alles um uns herum technisch, kalt, steril,
Weil niemand uns in Liebe willkommen heißen will?

Wer ist mit uns im Raume? Wie riecht Mutters Haut?
Ist Licht gedämpft? Sind Geräusche leise oder laut?
Wie sorgt man sich um uns in den ersten Stunden?
Alles das bestimmt mit, wie wir ins Leben gefunden.

War die Hebamme grob? Hat Hemdchen gekratzt?
Kleinigkeit den Lebensstart erleichtert oder verpatzt.
Glückt es, Mutter, Vater, Kind zusammen zu führen,
Familienbande durch Nähe und Resonanz zu spüren?

Oder bleiben sich Eltern und Babys fremd und fern,
Wie Außerirdische von schwer erreichbar Stern?
Das alles beeinflusst mit, ob uns Leben leicht glückt
Oder wir im Zwiespalt von Nähe und Ferne verstrickt.

Unser vorgeburtliches Werden und Geburtserleben,
Kann uns harte Nüsse im Leben zu knacken geben.
Doch wohin immer uns frühe Erfahrungen entführen,
Heilende liebevolle Achtsamkeit hilft sie zu revidieren.

Im Gestern weder gefangen noch Opfer der Biografie
Gestalten wir täglich Leben neu, frei in der Phantasie.
Für die Entwicklung der Person ist es wie Henkersbeil
Das an die Herkunft und Ankunft rückbindende Weil.

Ich kann mich nicht lieben, weil als Kind nicht gewollt.
Weil Mutter mich nur kurz säugte, habe ich dir gegrollt.
Wer Damals als Rechtfertigung für Lieblosigkeit nimmt,
Ist Liebeskraft untergrabend zum Scheitern bestimmt.

Hüte dich, Herkunft im Lebensspiel als Joker zu ziehen,
Psychologisierend aus Selbstverantwortung zu fliehen,
Denn psychologisch gilt sowohl Obwohl als auch Weil.
Gilt gleichwertig Kehrseite der Polarität, ihr Gegenteil.

Obwohl nicht gewollt, hast du es hierher gut geschafft.
Hast dich behauptend entwickelt tragende Lebenskraft.
Obwohl von deiner Mutter kaum beachtet, kurz gestillt,
Bist du sehr großzügig zu liebender Hingabe gewillt.

Es liegt in unserer Macht, wie wir Vergangenes sehen,
Ob wir sie als Einengung oder Kraftquell verstehen.
Deute heute Ankunfts-Erfahrungen konstruktiv neu,
Dann bist morgen du Sorgen los und fühlst dich frei.

Intermezzo: Schmerzgeburt

Zumeist wurde unter Schmerzen geboren,
Uns hervorbringend Frauen oft Leid angetan,
Haben, kaum geboren, Unschuld verloren.
Schuldgefühle und Erbsünde hingen uns an.

Erbsünde und Lebensschuld: starke Mythen,
Die leicht unser gesamtes Leben einfärben.
Wenn wir uns nicht achtsam vor ihnen hüten,
Können auch wir Schuld und Erbsünde erben.

Meine Eltern konnten mich nicht verhindern.
Ich bin durch sie gekommen, doch ohne Schuld.
Lasst uns Zuschreibung beenden, um Kindern
Künftig nur Liebe mitzugeben, Frieden, Geduld.

Die Mutter hat für mich Geburtsqualen erlitten.
Allzu verständlich, wenn sie Dank einfordert.
Zugleich jedoch erscheint es mir unbestritten:
So habe ich mein Dasein nicht bei ihr geordert.

Schmerzen ertragen erscheint oft heldenhaft.
Märtyrer wurden zumeist besonders geehrt.
Frau, die ohne Schmerzen zu gebären schafft,
Macht dieser Heldenlogik zufolge alles verkehrt.

Sanfte Geburt ist vergleichsweise unspektakulär.
Kein großes Leiden, kein Stöhnen und Pressen.
Es scheint so, als ob es bei uns üblich wär.
Das wir Gutes und Heilendes eher vergessen.

Das Schwere dagegen bietet Stoff für Romane,
Wo Mensch sich gegen Unerbittliches stemmt.
Und manche Frauen in ihrem Mitteilungswahne,
Berichten vom Leiden des Lebens, ungehemmt.

Ich habe mir die Seele aus dem Leib geschrien.
Ich dachte bei den Wehen, ich müsste sterben.
Ich flehte gütigen Gott an auf wunden Knien:
Erlöse mich, stürze mich nicht ins Verderben

Mehr als vierzig Stunden hat es gedauert.
Bis das Baby endlich in meinen Armen lag.
Es ist noch heute so, dass es mich erschauert,
Wenn ich zurückdenke an diesen Horrortag.

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

Es scheint, als ob manche besonders stolz,
Wenn schwere Geburt erfolgreich durchlitten.
Bei dir war alles komplikationsfrei, was soll's.
Wer Glück hat, wird von Neidern geschnitten.

Pervers, wenn Frau Geburtsschmerz erleidet,
Damit sich Kind von vornherein schuldig fühlt?
Wer sich schuldig fühlt, sich meist bescheidet,
Regelgerecht Gesellschaftsspiel weiterspielt.

Kann es sein, Geburtsschmerz denen nützt,
Die nicht gern ihre Herrschaftsgewalt verlieren,
Dass Schmerzangst Ordnungen unterstützt,
Wo einige es warm haben, weil viele frieren?

Mit Weheneinleitung, Damm- und Kaiserschnitt
Machen sich Ärzte unentbehrlich, lebenswichtig.
Wer in solch Situation deren Kompetenz bestritt,
Von denen sagte man: Die ticken nicht richtig.

Nicht die Ärzte heilen. Es heilt uns die Natur,
Wenn wir in uns und um uns im Einklang sind.
In technischer Medizin von Harmonie keine Spur,
Geburt wird dort Kampf zwischen Mutter und Kind.

Es sind Erwartungen, Werte, die uns einengen:
Wer Geburtswellen Wehen nennt, denkt an Weh,
Austreibung, wenn wir durch weiche Enge drängen,
Als ob ich Vertreibung aus Paradies vor mir seh.

Stelle dir vor, du beißt in eine Zitronenscheibe.
Diese Vorstellung löst Speichelfluss in dir aus.
Wenn ich bei schmerzhaften Wortbildern bleibe,
Kommen am Ende nur noch Schmerzen heraus.

Da wir als Menschen zumeist phantasiebegabt,
Können uns Worte allein das Leben vermiesen.
Wenn ihr glaubt, dass ihr keine Wahlfreiheit habt.
Kein Wunder, wenn Mut und Kraft auch verließen.

Das Paradigma Schmerzgeburt hat viele Vertreter:
Mütter, die – unbewusst - abhängige Kinder wollen.
Gynäkologen – zumeist sind es Männer und Väter,
Besonders die, die aufbegehrenden Frauen grollen.

Wer herrscht, den wird leichte Geburt nicht erfreuen.
Besser zu führen Menschen - traurig und schwer.
Leichtigkeit macht frei und offen gegenüber Neuem.
Leichte Menschen mögen Zwang nicht so sehr.

Kirche schuf sich Maria, die schmerzreiche.
Sie braucht Erbsünde. Sie lebt von dem Leiden.
Wer seine Unschuld gewinnt über Jesus Leiche,
Bleibt immer angepasst, brav und bescheiden.

Ärzte, Kirche, Unternehmer und andere Autorität,
Gedeihen im Dreieck Angst-Spannung-Schmerz.
Für diese Vertreter ist Zeichen mangelnder Pietät,
Wenn Schmerzgebärgebot nur schlechter Scherz.

Kein Mensch muss fremde Gebote übernehmen,
Sobald er in sich und um sich Alternativen findet.
Kein Mensch braucht sich dafür je zu schämen,
Wenn er unmenschliche Einflüsterung überwindet.

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

Löse dich von patriarchalischer Massensuggestion,
Dass Gebären notwendig mit Schmerz verbunden.
Solche Entbindungs-Gedanken sind für uns Fron,
Bis wir neu denkend befreienden Ausweg gefunden.

Hinterfragen wir eine Menschwerdung durch Qual.
Hinterfragen wir Leben aus Anspannung und Angst.
Als erwachsener Mensch hast du meist freie Wahl,
Endlich das loszulassen, woran du im Leben krankst.

Lasst endlich los, was euch schmerzt, eher beengt.
Befreit euch von Gewohnheiten, Glaubenssätzen.
Wer sich nicht mit Schmerzen ins Leben zwingt,
Muss weder sich selbst noch andere verletzen.

Intermezzo: Sanfte Geburt

Nur was man weiß, das kann man auch sehen,
Vorurteile aber trüben und verstellen den Blick.
Wollen wir erfüllende Wege im Leben gehen,
Öffnen wir uns dem Neuem, stellen Altes zurück.

Alternativen entspringen zuerst den Gedanken:
Kühne Möglichkeit, grenzsprengende Spekulation
Bringen innerlich verkrustete Bilder in Wanken,
Lösen Tabus, stoßen Dogmen von ihrem Thron.

Visionen dürfen in uns ihre Wirkkraft entfalten,
Von Liebe und Frieden, Erfüllung und Glück.
Mit dieser Kraft können wir ein Leben gestalten,
Mit dem wir einverstanden in jedem Augenblick.

Was wäre, wenn Frauen schmerzarm gebären,
Zur-Welt-Kommen niemandem Freude verdirbt?
Müssen wir noch vorgegebene Religion verehren,
Wo Gottes Sohn für uns wegen Erbsünde stirbt?

Was wäre, wenn es normal und zur Regel würde,
Dass Frauen Kinder angstfrei ins Leben bringen?
Wenn Freiheit von Angst bei ihnen dazu führte,
Sie vertrauten dem Leib statt ihn zu bezwingen?

Wenn Kinder leicht und sanft zur Welt gebracht,
Ist Gebären nicht Schlacht, sondern Freudenfest.
Eingeschränkt wird Ärzte und Hebammen Macht,
Die Frau nur bei Angst in Geburt eingreifen lässt.

Wer weniger Angst hat, macht sich weniger Druck.
Je weniger Druck, desto gelöster Leben und Leib.
Wenn ich mit entspanntem Bauch ins Leben guck,
Ich viel leichter in meiner Energie und Mitte bleib.

Druck, von uns mit entspannter Haltung erlebt,
Muss nicht schmerzen, sondern kann vergehen.
Wer mit tiefem Atem gelassene Ruhe anstrebt,
Kann Geburtser eignissen freudig entgegen sehen.

Jenseits der Angst-Spannung-Schmerz-Fixierung
Finden Eltern und Kinder neue Lebensentwürfe,
Kommen Menschen mit Werte-Welt in Berührung,
Der zu Folge man Leben schuldfrei genießen dürfe.

Schaut auf Frauen, die schmerzarm gebären,
Die sich entspannen und dem Leib vertrauen,
Mutter Natur akzeptierend sich nicht wehren,
Sich unterstützend gelöst nach innen schauen.

Entspannen löst Schmerzen. Lass dich fallen.
Erlaube weisem Leib, Führung zu übernehmen.
Stimmen uralter Ängste in dir: Lass sie lallen.
Erlaube ihnen nicht, dich mächtig zu grämen.

Denke zurück an Zeiten, als Götter noch Frauen,
Menschen mit Natur noch im Einklang lebten.
Damals selbstverständlich Natur zu vertrauen.
Weise Verbindung mit allem und allen anstrebten.

Vergesst Hektik, Zeitfenster, enge Termine.
Rhythmen der Natur sind langsam und stetig.
Nicht nur mir es als grober Unsinn erschiene,
Zöge ich an Halmen, deren Samen gesät ich.

Auch wenn es unserer Zivilisation nicht steht,
In der wir dem Diktat von Zeit-Geld unterstellt,
Ruhe, Warten, Geduld entfalten ihre Qualität,
Wollen wir eintreten in natürliche Liebeswelt.

Zerre nicht am Fluss herum. Er fließt von allein.
Werden im Leben hat und braucht seine Zeit.
Lass dich ganz auf den Fluss des Lebens ein.
Sei achtsam, sanft, hingebungsvoll – sei bereit.

Eins werdend mit weiser Leiblichkeit lass dich ein,
Werdendes Kind und dich aufmerksam zu begleiten,
Gelöst froher Zeuge des Wunders Geburt zu sein,
Bänder und Muskeln sanft und gelassen zu weiten.

Angst wird ersetzt durch Umsicht und Zuversicht,
Statt zu pressen nur tiefes, bewusstes Spüren.
Langsam und behutsam verletzt man sich nicht,
Kann man sich wirksam mit rohem Ei massieren.

Wir können kaum zu tief gehen, nur zu schnell.
Wer sich Zeit schenkt, tritt ein in Erlebensräume,
Die von Liebe erfüllt sich, klar, wärmend und hell,
In denen sich erfüllen längst vergessene Träume.

Nimm dir Mut, zu deinen Rhythmen zu stehen,
Dich für Respekt deiner Bedürfnisse einzusetzen.
Wenn wir uns nicht spüren und uns übergehen,
Wie leicht können wir uns missachtend verletzen.

Wird es schwierig, zu sich zu stehen tut gut.
Gut, bei uns zu sein, wenn wir uns brauchen.
Zu sich zu stehen, braucht viel Kraft und Mut.
Entmündiger zurückdrängen kann schlauchen.

So viele, die es scheinbar gut mit uns meinen,
So viele hilflose Helfer, die an Hilfe verdienen.
Sinnvolle Unterstützung sollte keiner verneinen.
Dienstleistung heißt, dem Kunden zu dienen.

Der dient nicht, der die Kunden entmündigt,
Besserwisserisch sich über Bedürftige stellt.
Solchen Dienstleistern wird einfach gekündigt.
Es gibt zumeist Alternativen auf dieser Welt.

Suche Ärzte und Hebammen, die dir nützen.
Die deine Leibhoheit durchweg respektieren.
Dich und das Kind in dir liebevoll unterstützen,
Keinen eitlen Machtkampf gegen dich führen.

Gebärt sanft. Feiert dabei euer Leib-Liebesfest.
Wie erhebend, werdendes Leben zu spüren.
Wer sich in lösender Liebe auf Leben einlässt,
Wird loslassend gewinnen, festhaltend verlieren.

Festhalten hält uns in einer Welt voll Haben,
Loslassen geleitet uns in die Welt des Seins.
Für liebende Menschen sind wichtige Gaben
Zu erkennen: im Grunde sind alle Wesen eins.

Einmalig in Besonderheit, im Herzen verbunden
Erfährt Mensch Freiheit und Bindung zugleich,
Wird Kluft aus Scham und Schuld überwunden.
Menschen, die so leben, sind wahrhaftig reich.

Sanft in Liebe geboren werden, kann Anfang sein
Für Dasein, wo Leiden nicht absichtlich gemeht.
Weder zu sich noch zu anderen bös und gemein,
Wird Dasein als Chance zur Entwicklung geehrt.

Dritte Geburt: Ich-Identität

Dritte Geburt führt zur Erscheinung des Ich,
Wenn sich Kind vorm Spiegel wieder findet,
Wenn Verlassensangst der Erkenntnis wich,
Dass nicht gestorben, wer kurz verschwindet.

Erfahrung und Konzepte machen Dasein stabil.
Was gestern so war, wird auch heute so sein.
Oft macht uns Angst, was unbestimmt und fragil.
Ich lässt sich gern auf illusorische Sicherheit ein.

Unser Ich gibt uns Kraft, Alleinsein zu lernen,
Getrennt man sich von anderen unterscheidet.
Auch wenn sich geliebte Personen entfernen,
Muss es nicht sein, dass man darunter leidet.

Leibliche Trennung wird nun psychisch ergänzt,
Angst-Symbiose von Mutter-Kind durchbrochen.
Auch wenn du dich Ich werdend innerlich trennst,
Darf dennoch dein Herz getrost weiter pochen.

Bisweilen spürt in sich ich-entdeckendes Kind
Mehr als sein Bild, das im Spiegel erscheint.
Es dauert meist lange zu erkennen, wir sind
Wirklich, so wie wir vom Wesen her gemeint.

Ich-Denken innere Nabelschnur durchtrennt,
Der Radius weitet sich für eigenes Handeln.
Zeit, dass Mitwelt meine Eigenheit anerkennt.
Ich-Erkenntnis kann sich in Wut verwandeln.

Am liebsten will Ich alles sofort und für sich.
Es kann abwarten und abgeben nicht leiden.
Sein durchkreuzt Ich nach Faden und Strich,
Das wir absichtslos führen und bescheiden.

Ich, wenn konstruktiv, ist Gestaltungsraum,
In dem Besonderes in mir heranreifen kann.
Doch destruktiv schlägt Ich mächtig Schaum:
Hierarchie, Allmacht zum Überleben ersann.

Allmacht ist Nährboden für Ohnmacht und Schuld:
Ich bin so mächtig, dass Denken Leiden macht.
Wer solcher Macht glaubt, verwirkt Liebe, Geduld,
Leidet unter Ohnmachts-Alpträumen in der Nacht.

Ichheit schafft Sicherheit, schafft den Rahmen,
Indem wir uns als abtrennbare Einheit erleben.
In dieser Getrenntheits-Illusion keimen Samen,
Mit denen wir uns über die Schöpfung erheben.

Aus Ich-Bewusstsein erwächst uns Ignoranz,
Aus der heraus wir Verbundenheit übersehen.
Wer glaubt, er sei schon als einzelner ganz,
Wird die Pracht der Schöpfung nie verstehen

Wir alle sterben auf der Stelle ohne Atemluft.
Verpesten unsere Luft, die wir atmen müssen.
Ich-zentriert entsteht schwer überwindbare Kluft
Zwischen Handeln, Fühlen und besserem Wissen.

Ich lädt ein, dich und die Welt aufzuspalten,
In richtig oder falsch, besser oder schlechter.
Wenn wir uns an diese Beurteilungen halten,
Wird die Welt ärmer, nicht weit und gerechter.

Ich beurteilt, vergleicht gern und hierarchisiert.
Liebt es, uns zu ängstigen und zu erschrecken.
Droht bei Befremden mit Strafe, was das führt,
Dass wir Änderungswünsche in uns verstecken.

Ich, verbündet mit Stolz, zeugt Groll und Wut,
Denn Ich will alles für sich - auch gegen euch.
Egoismus tut Menschen auf Dauer nicht gut,
Da ich ich-bezogen Seele in mir verscheuch.

Mein Ich ist Triebfeder für Besonders-Sein,
Für Leistung, Karriere, Profil und Grenzen.
Lädt uns zum Vergleich, zur Beurteilung ein,
Verhindert, dass wir verstehend ergänzen.

Ich hat sich verfangen in Logik und Polarität.
Was den Verstand sprengt, ist ihm zuwider.
Lässt nur ins Leben ein, was es versteht,
Hält uns im Gegebenen, willfährig und bieder.

Ich mag keine Widersprüche und Paradoxien,
Keine Koans, Vergebung, Humor und Güte.
Dass wir scheinsicherer Logikwelt entfliehn,
Kommt für begrenzendes Ich nicht in die Tüte.

Schwarz bleibt schwarz und Weiß bleibt weiß.
Alles hat seinen erkennbaren Sinn und Zweck.
Was diesen Rahmen sprengt, ist sicher Scheiß.
Menschen, die anders sind, der letzte Dreck.

Ich lädt zu Ehrgeiz uns Höchstleistung ein,
Aber nur dort, wo ein Erfolg am Ende lockt.
Aufwand und Effekt muss ausbalanciert sein,
Sonst hast du versagt, dein Leben verbockt.

Ich lädt Maßlosigkeit ein, erweckt nackte Gier,
Weil nichts uns im Ich-Zustand wirklich erfüllt.
Zufriedenheit, Glück hält nicht heute noch hier,
Weil bare Fülle nicht unsere Sehnsucht stillt.

Ich ist Soseins-Fassade, die wir errichten,
Um Einzigartigkeit in der Welt zu betonen.
Und bevor wir auf Einmaligkeit verzichten,
Dürfen wir genießen, darf Ich sich lohnen.

Lasst uns, solange wir jung sind, die Illusion,
Dass Ruhm oder Reichtum uns glücklich macht.
Irgendwann jedoch lehrt uns das Leben schon,
Dass Seelenglück mehr ist als vager Verdacht.

Dies Ich gab mir anfangs Richtung und Kraft,
Formte amorphen Wonnebalg zur Persönlichkeit.
Wird dies Ich in mir nun wieder abgeschafft,
Geschieht dies heiter und in Versöhnlichkeit.

Nicht steht mir der Sinn, dies Ich zu zerstören,
Noch möchte ich, was ich bin, überwinden.
Doch will ich mehr auf Herzens Stimme hören,
Kleines Ich in den großen Herzraum einbinden.

Verstandes-Ich, vom liebenden Herzen geführt,
Ist nicht kalt und schlau, sondern warm und klug.
Wer beim Handeln bewusst seine Wirkung spürt,
Verzichtet freudig auf Selbst- oder Fremdbetrug.

Persönlichkeit, geborgen im herzlichen Schaffen,
Ist nicht länger zu siegender Feindseligkeit bereit.
Will Frieden schaffen ohne Kampf und Waffen,
Weil sie Schwächen erlaubt und Fehler verzeiht.

Intermezzo: Vergleich und Unterschied

Wie können wir jemals Erfüllung erfahren,
Wie entsteht Sicherheit, dass wir reichen,
Wenn wir uns in all unseren Lebensjahren,
Immer mit anderen Menschen vergleichen?

Verglichen mit jener bist du doch viel zu alt,
Verglichen mit jenem bist du viel zu dumm.
Der hat ein großes Haus, ein hohes Gehalt.
Schönen nimmt man Dummheit nicht krumm.

Ich bin vergleichsweise hässlich, viel zu dick.
Du bist auch nicht okay, hast zu große Ohren.
Wir sind uns begegnet mit diesem Missgeschick.
Wäre ich schöner, hätte ich dich nicht erkoren.

Mein Marktwert reicht nicht, dich zu erringen,
Du stehst unerreichbar über mir, bist so fern.
Viele Sprossen Karriereleiter muss bezwingen,
Wer dich bekommen will, Sehnsuchtsstern.

Ich muss mich mit weniger zufrieden geben,
Werde deshalb wohl niemals zufrieden sein.
Glücklich werden nur die Überlegenen eben.
Verlierer holt das Unglück stets wieder ein.

Es ist logisch, dass ich mich solange binde,
Wie der andere mir noch das Wasser reicht.
Beziehung läuft aus, wenn ich Partnerin finde,
Die mich mit Wunschbild von mir vergleicht.

Beziehung ist für mich Geschäfte machen:
Ich gebe dir meine Liebe, gibst du deine mir.
Wir machen uns zu konsumierbaren Sachen.
Ich habe was für dich. Was kriege ich dafür?

Erfolg wird zentrales Persönlichkeits-Attribut.
Damit einige Siegen, müssen viele verlieren.
Wer ständig besser wird, bleibt länger gut.
Im Beurteilungswahn wir das Leben führen.

Ich bin wertvoll verglichen mit den anderen,
Die zum Glück um vieles wertloser als ich.
Wenn wir auf Leibern Unterlegener wandern,
Lässt Menschlichkeit, Mitgefühl uns im Stich.

Ein Segen sind die Alten, Blöden, Kranken,
Die Gefühle von Überlegenheit vermitteln.
Mit Gewalt weise ich alle in ihre Schranken,
Die wagen sollten, an mir herum zu kritteln.

Dass ich einmal alt, blöd, krank werde sein,
Mit jedem Urteil ich auch mich selber strafe,
Das fällt mir Selbstgerechten gewiss nicht ein.
Selbstgerechte verbringen Leben im Schlafe.

Vergleichend werten wir ab, werten wir auf,
Teilen Menschheit in besser und schlechter.
Mit jedem Urteil ich mich samt Seele verkauf.
Entfremde ich mich von mir, werde unechter.

Unter brutalem Diktat der Urteilshierarchie,
Führe ich ein Leben nach herzlosen Werten.
Diktatur des Erfolges nie Schwächen verzieh.
Wer Schwäche nicht zulässt, wird verhärten.

Eine Vergleichskultur stellt besondere Fragen:
Nicht: Wer bin ich? Aber: Was stelle ich dar?
Nicht: Was ist Liebe? Aber: Was ist zu wagen,
Für welchen Erfolg riskiere ich welche Gefahr?

Die Frage ist nicht: Wer ist herzlich und heiter?
Wer danach sucht, ist unreif, esoterisch, naiv.
Frage heißt: Wer ist höher, schneller, weiter?
Es zählt nur Komparativ, besser Superlativ.

Wenn ich behaupten kann: Ich bin der Größte.
Kommen bald andere, die größer erscheinen.
In stetem Kampf Gewinner Verlierer ablöste.
Verlierer verloren, vergessen in Kissen weinen.

Wir schaffen Unterschiede, die wichtig machen.
Gleichwertigkeit, Nebeneinander darf nicht sein.
Nur, wer überlegen ist, hat Gründe zum Lachen.
Nur Narren sich grundlos ihres Lebens erfreun.

Starke Persönlichkeit bildet sich in Erfolgsgefilen.
Wer viel leistet, hat viel, darf sich fast alles leisten.
Leistung und Erfolg bestimmt, wie wir uns bilden.
Nahezu egal, ob dabei unsere Herzen vereisten.

Von früh bis spät bilden wir Vergleichskategorien,
Um uns selbst damit ins rechte Licht zu rücken.
Wir können der Dauerbeurteilung selten entfliehn.
Konkurrenzgesellschaft lässt dafür kaum Lücken.

Vergleich erzeugt Kampf mit Sieg und Verlust,
Erzeugt eine bittere Welt aus Oben und Unten,
Erzeugt ein Leben aus Anspannung und Frust.
Vergleichend hat niemand zur Liebe gefunden.

Zwar ist jeder Mensch von Geburt an einzigartig,
Müsste nichts machen, um sich zu unterscheiden.
Doch stellen anbiedernd viele auf den Markt sich,
Um von da an Druck der Konkurrenz zu erleiden.

Nehmt mich, denn ich bin besonders und besser,
Ich kann euch geben, was andere nicht können.
Zieht ihr andere mir vor, ziehe ich mein Messer.
Ich will alles für mich, will anderen nichts gönnen.

Leben heißt für mich, unterzugehen oder zu siegen,
Schweinehunde in mir und außer mir zu bezwingen,
Einen Platz am Tisch der Erfolgreichen zu kriegen,
Zumindest im Chor der Verlierer Solo zu singen.

Gesellschaftspiel, uns unterscheiden zu müssen,
Führt dazu, dass wir uns vom Herzen entfernen.
Versagensangst bestimmt Gefühl und Gewissen,
Kalte Tränen der Bitterkeit füllen unsere Zisternen.

Vergleich erzeugt Leid, lässt uns innerlich frieren.
Entfernt uns von Mitmenschen und spaltet uns auf.
Wenn wir abschätzend uns und andere zensieren,
Sind wir Objekte einer Welt aus Werbung und Kauf.

Will dich weder werbend täuschen noch kaufen,
Möchte ohne Maß dir meine Liebe verschenken,
Möchte gemeinsam mit dir im Glück ersaufen.
Statt auf Waren mein Leben zum Wahren lenken.

Das Spiel des Vergleichens will ich mir verderben,
Ich will mich nur noch auf mich selbst besinnen.
Keiner muss, was ihm vererbt wird, auch erben.
Ich kann ab jetzt mein eigenes Leben beginnen.

Vierte Geburt: Geschlechts-Identität

Vierte Geburt in männlich und weiblich trennt,
Das Geschlecht wird entdeckt als Besonderheit.
Schade, wenn wer sich so absondernd verrennt.
Geschlechts-Gräben werden dabei tief und breit.

Menschheit zerfällt in Penis- und Vagina-Träger.
Um diese Unterschiede ranken mächtige Mythen.
Die Frauen als Sammlerin, die Männer als Jäger.
Rare Ausnahmen davon im Verborgenen blühen.

Selten herrschen die Frauen, meist die Männer.
Oft bekommen Frauen Kinder, Männer Macht.
Leben vieler Frauen ist bis heute kein Renner,
Dasein als Gefangene der Männer verbracht.

Wozu dies Riesengewese um Penis und Vagina,
Man meint fast, dass es nichts Wichtigeres gäbe.
Solch ein Unterscheidungszwang: wundert es da,
Wenn ich im ständigen Geschlechterkampf lebe.

Kleine Unterschiede machen wir so wesentlich,
Dass Männer und Frauen sich oft nicht verstehen.
So genannte Wissenschaftler überschlagen sich.
Beweisen: Verständigung kann auch nicht gehen.

Wo Frauenverstehrer als Schimpfwort verstanden,
Verstehen als Zeichen der Schwäche gesehen,
Lässt man die Häfen der Liebe lieber versanden,
Seelenschiffe einsam im Meer vor Anker gehen.

Wir sind erst Mensch, dann Frau oder Mann,
Wir könnten in Menschlichkeit uns verstehen.
Den kleinen Unterschied könnte man sodann,
Weil vergleichsweise unbedeutend übersehen.

Schluss wäre die Unterdrückung von Frauen
Durch Männer, die sich Herrschaft anmaßen.
Zu Ende wären die Zeiten, wo in den Klauen
Der Männer die Frauen ihr Bedürfnis vergaßen.

Einfältig die Männer-vom-Mars-Anekdoten,
Die dumpfe Gefühlsarmut nur konservieren.
Weder Männer noch Frauen sind Idioten,
Die Herz und Hirn ans Geschlecht verlieren.

So entwickelt sich gesellschaftliches Klischee,
Wonach Männer normalerweise die Starken,
Dafür jedoch nicht zuhören können, oh weh,
Und Frauen versagen beim Wagen-Einparken.

Frauen sind emotional, irrational und intuitiv,
Für Kinder, aber nicht für Politik prädestiniert.
Bei Männern voll Logik geht es meist schief,
Wenn er beengtes Leben als Hausmann führt.

Wer so Unterschiede sät, wird Trennung ernten.
Wer Maid und Bub ins Geschlechtskorsett zwingt,
Bis sie sich schamhaft voneinander entfernen,
Zwiespalt, nicht Liebe unter die Menschen bringt.

Vagina oder Penis, Östrogen oder Testosteron,
Sind das Gründe, den Graben zu vertiefen?
Rechnet bitte Menschen mit Gemeinschaftsvision
Nicht zu den Weltfremden und durchweg Naiven.

Weltfremd und menschenfeindlich sind Sexisten,
Geschlechtszugehörigkeit mit Macht versehen,
Männlichkeit, Weiblichkeit einsperren in Kisten,
Voll Angst, in befreiender Vielfalt unterzugehen.

Verbunden mit Geschlechts-Identifizierung,
Zu Frauen Mädchen, zu Männern Jungen,
Entsteht vorläufige Begierden-Orientierung.
Oft wird sie bei Strafe uns aufgezwungen.

Geschlechtsreife Männchen sollen sich paaren,
Mit den Weibchen, damit es Nachkommen gibt.
Unterlass gefälligst deine schwulen Gebaren,
Es darf nicht sein, dass ein Mann Männer liebt.

Für Schwul-Sein gab, gibt es hohe Strafen.
Konzentrationslager, Gefängnis, Todesurteil.
Bedrohlich Männer, die miteinander schlafen.
Tötet sie, die Schwulen – Führer, Sieg heil.

Ob nun Hetero-, Homo- oder Bisexualität:
Wer wagt es, über Richtigkeit zu richten?
Wessen Lust als Mann auf Männer steht,
Soll der anstandshalber darauf verzichten?

Lange fühlte ich mich nicht männlich genug,
Ließ den Bart mir stehen, dazu zu gehören.
Angst vor Schwul-Sein ich lange in mir trug.
Attraktive Männer konnten mich verstören.

Weibliche Männer und männliche Frauen,
Wer ist was auf Geschlechts-Karusselle?
Will als Mann Männer lieben mich trauen,
Überschreiten tückisch trennende Schwelle.

Erwachendes Geschlecht will reife Begleiter,
Kinder taugen nicht, leiden als Partnerersatz.
Wenn ich in erwachsener Liebe scheiter,
Tritt oft kindliches Sehnen an ihren Platz.

Vergewaltiger genauso wie Kinderschänder
Haben zu reifer Sexualität nicht gefunden.
Auch Päderasten in der Priester Gewänder
Durch Verbote an niedere Instinkte gebunden.

Geschlechtlichkeit, auf Sehnen reduziert,
Aktiviert den Jüngling in mir oder das Kind,
Zu stumpf-gleichen Tauschroutinen verführt
Bleiben wir unreif, da wir nicht in Liebe sind.

Reife Körperliebe braucht Männer und Frauen,
Die sich frei und kreativ aufeinander beziehen,
Die nicht verkommen in der Routine Klauen
Und nicht kindlich vor Verantwortung fliehen.

Körperliebe ist auch Liebe fürs andere Geschlecht.
Eine Frau ist im Wesen nicht besser als ein Mann.
Wie kann ich denn annehmen, ich wäre so recht,
Wenn ich andere im Anderssein nicht lieben kann?

Hass, Männer auf Frauen und umgekehrt richtend,
Richtet sich postwendend gegen eigenes Glück.
Die Hälfte unserer Herkunft vernichtend,
Schlägt das immer auf unsere Ankunft zurück.

Sich identifizieren meint: Sich ganz anzunehmen,
Zu all dem, was man geworden, voll zu stehen.
Sich nicht zu verklären, überhöht zu verbrämen,
Doch beherzt Wege der Selbstfindung zu gehen.

Fünfte Geburt: Gesellschaftsbezug

Mit fünfter Geburt die Gesellschaft erwacht,
Ich finde mich wieder als Teil unserer Kultur,
Welt öffnet sich mir, wird global über Nacht,
Soziale Bezogenheit wird zur Menschnatur.

Wir wachsen hinein in die Regeln der Welt,
Mit zu wenig Erlaubnis, zu vielen Geboten.
Wer sich diesen Spielregeln entgegen stellt,
Zählt - bestenfalls - zu geduldeten Exoten.

Gesellschaft sorgt mit Verboten und Strafe,
Dafür, dass wir uns in ihren Rahmen einfügen.
Dass wir aussondern die schwarzen Schafe,
Die unseren Anforderungen nicht genügen.

Unter mir Begierden, über mir fremde Moral,
Wird das Leben zu einer Klemm-Konstruktion.
Nur Außenseiter haben noch die freie Wahl:
Legal oder illegal – was bedeutet das schon.

Wird man Politiker, kriminell oder Terrorist,
Wenn Regeln der Gesellschaft nicht passen?
Wer mit Vorgefundenem nicht zufrieden ist,
Was kann der tun außer Leben zu hassen?

Wie engagiere ich mich aktiv in einer Welt,
In der so vieles nach Veränderung schreit?
Lebe ich am Rande, auf mich allein gestellt,
Oder bin ich auch zur Parteinahme bereit.

Will ich Leben nur als Privatmensch führen,
Darauf achtend, dass ich wenig zerstöre?
Oder will ich mich dort und so engagieren,
Dass ich tätig zur Weltgemeinschaft gehöre?

Attac, Greenpeace, Amnesty, Brot für die Welt,
Welche Gemeinschaft könnte die meine sein?
In solchen Gruppierungen, auf mich gestellt,
Fühlte ich mich früher gänzlich verloren, allein.

Tagesordnungen, Machtkampf und Intrigen,
Alles das habe ich allzu gründlich erlebt.
Möchte mich nicht in Vereinen verbiegen,
Auch wenn Ruch des Nichtstuns an mir klebt.

Habe ich heute die Kraft, mich einzubringen,
Wo andere mein Können und Wirken brauchen?
Schlechtes Gewissen soll mich nicht zwingen.
Will zuvor mit ihm die Friedenspfeife rauchen.

Reicht es nicht aus, achtsam gütig zu leben,
Menschen, die mir nah, dies Vorbild zu sein?
Möchte mir und den Menschen Liebe geben.
Möchte lernen, mit Anstand glücklich zu sein.

Ich bin bereit, für dieses Ziel viel zu riskieren,
Mein Leben trotz Ängsten neu zu entwerfen.
Erst einmal mit mir friedliches Dasein zu führen,
Meine Sinne für inneren Terror zu schärfen.

Als Teil der Gesellschaft auf uns allein gestellt,
Beginnt wirklicher Wandel im einzelnen Wesen.
Wir erschaffen nur dann eine friedliche Welt,
Wenn wir feigen Krieger in uns selbst erlösen.

Wir lösen uns aus Ordnungen, die nicht passen,
Indem wir im Inneren neue Ordnung errichten.
Wir müssen weder uns noch andere hassen,
Nichts mehr zerstören, verneinen, vernichten.

Wer sich vorgegebener Ordnung unterwirft,
Verliert auch Freiheit, sich neu zu entwerfen.
Wenn ihr euch nur noch erlaubt, was ihr dürft,
Wird das euren Hass auf Fremdes schärfen.

Hindurch durch enges Gesellschaftsgewühl,
Schieben sich Menschen mit Angst und Scham,
Üben sich in Vitalitätsverzicht. Schuldgefühl
Legt den Traum vom Glück im Alltag lahm.

Zu sehr verinnerlichte Gesellschaftsmoral,
Lässt uns zu neurotischen Krüppeln mutieren,
Zerstört in uns jegliche Freiheit der Wahl,
Lässt die Seele mitten im Sommer erfrieren.

Ich wollte teilhaben am Gesellschaftsspiel,
Ließ mich dafür taufen und konfirmieren.
Arbeiterkind zu sein mir nicht mehr gefiel.
Wollte ein großbürgerliches Leben führen.

Habe karrieresüchtig auf Gefühle verzichtet,
Meine Bedürfnisse dabei nicht mehr gespürt.
Habe Funktionen erfüllend mich vernichtet,
Leben von mir entfremdet neben mir geführt.

Gesellschaft konnte mich überschwemmen,
Als ich mich unterwarf ihren Erwartungen.
Fremden Willen ließ ich eigenen hemmen,
Ertrug mich anpassend soziale Entartungen.

Habe mich in Rollen und Regeln verloren,
Obwohl oder weil ich einst voller Protest.
Bin zu weit hinein in Gesellschaft geboren,
Zu viel der Anderen setzte sich in mir fest.

Will fremden Plunder aus mir entrümpeln,
Freilegen, was wirklich zum Wesen gehört.
Nicht mehr im Kahn Gesellschaft dümpeln,
Ab und an ächzen, wenn sie zu sehr stört.

Will balancierend mit Eigenem und Gemeinen
Mich an Regeln halten, die ich erlebe als human.
Ich nehme mir die Freiheit, aktiv zu verneinen,
Was ich nicht von Herzen bejahen kann.

Will meine ureigenen Wege gehen, doch
Nicht gegen Regeln, sondern daran vorbei.
Will hinters Herz zur Seele sehen, noch
Ist Innigkeit den meisten zumeist einerlei.

Gesellschaft ist mir Möglichkeit und nicht Pflicht.
Gesellschaft ist Rahmen, um einander zu finden.
Verachten, hassen kann ich ihre Spielregeln nicht,
Will nur Glücks- und Falschspiel in mir überwinden.

Will Gesellschaft mit Menschen suchen, gründen,
Die einander in Liebe und Freundschaft zugewandt,
Die sich nicht am Kampf kleiner Egos entzünden,
Weil gemeinsamer Herzensweg vertraut, bekannt.

Ich bin noch gern bereit, für humane Sozialutopien
Mein Herz öffnend Energie und Wissen einzubringen,
In Gemeinschaft Suchender alte und neue Melodien,
Über Glück, Liebe, Wachstum, Erfüllung zu singen.

Sechste Geburt: Selbstständigkeit

Sechste Geburt treibt aus dem Elternhaus.
Führt uns auf Wanderschaft, uns zu finden.
Hotel Muttis Geborgenheit: vorbei und aus.
Abschied ist für alle schwer zu verwinden.

Jeder muss auf den eigenen Beinen stehen,
Um zu sich und ins Leben hinein zu finden,
Um ureigenen Weg durchs Leben zu gehen,
Enge der Elterngeborgenheit zu überwinden.

Selbstständig, meint ständig selbst zu sein,
Meint, sich aus sicherer Herkunft zu lösen.
Man lässt sich ohne Netz aufs Lebensspiel ein
Und fragt: Wer bin ich? Was ist mein Wesen?

Wege in Eigenwelt geht kaum jemand locker,
Eltern wie Kinder zum Abschied sich zwingen.
Weil Trennung schmerzt, gibt es Nesthocker.
Doch hockend wird ihnen nur wenig gelingen.

Mutter wollte Trennung von mir nicht ertragen,
Ohne Kinder im Haus schien Dasein verdorben.
Ihr Herz verlor den Mut, selbsttätig zu schlagen.
Ohne Schrittmacher wäre sie damals gestorben.

Ich war einsam, als ich das Nest verlassen.
Wusste noch nicht, mir alleine Sinn zu geben.
Ich begann, mich und mein Dasein zu hassen.
Hing gedanklich am Haken, nicht am Leben.

Alleinsein mit Einsamkeit gilt es zu ertragen,
Bevor wir uns in neue Beziehungen stürzen.
Aus Einsamkeitsangst wir kaum Neues wagen,
Mit Vertrautem Entwicklungszeiten verkürzen.

Vertrautes lullt ein, lässt innerlich schrumpfen.
Man wächst nur am Neuen und Unbekannten.
Gefühle werden öde und Geist wird versumpfen
In behütetem Dasein ohne Ecken und Kanten.

Für Selbstständigkeit brauchen wir das Risiko,
Nicht die weiche Couch, das warme Zimmer.
Wer sich mutig dem Fremden stellt, wird froh,
Verfällt nicht selbstmitleidigem Angstgewimmer.

Ohne Neues kein Wachsen und kein Gedeihen.
Entwicklung heißt, Neuängste zu überwinden.
Wir sollten uns Restängstlichkeiten verzeihen,
Um Zugang zur Neufreude in uns zu finden.

Wer sich am Neuen nicht freut, bleibt stecken
In der Enge der Normalitäten, die vorgegeben,
Kann das Feuer der Leidenschaft nicht wecken,
Für ein sich selbst gebärendes pralles Leben.

So ist es kein Wunder, dass wir wiederholen,
Was in der Kindheit uns einstmals geprägt.
Kind bleibend werden uns Chancen gestohlen,
Nur weil man sich selbst allein nicht erträgt.

Wir wachsen hinein ins Erwachsen-Werden,
Obwohl Erwachsen-Sein oftmals nicht attraktiv,
Wenn Kinderzeit war wie Paradies auf Erden
Und Erwachsene voll Ernst und Pflichtenmief.

Vorstellung, ich muss mich erwachsen aufführen,
Mein Kind und mit ihm Spontaneität vergessen,
Ließen mich gegen die Gesellschaft rebellieren.
Statt selbstständig war ich vom Protest besessen.

Eigenständig war gleichbedeutend mit dagegen.
Alle Ordnung, Autorität wurde in Frage gestellt.
Wenn wir uns in heroischer Verneinung bewegen,
Leicht selbstgerecht überhebliche Urteile fällt.

Alleinsein und Protest wird überhöht, stilisiert.
Leben ist Kampf gegen aufgedrückte Normen.
Selbsttötung ist der Weg, der zur Freiheit führt.
Frei von verlogenen, herzlosen Lebensformen.

Einsamkeit existenzialistisches Markenzeichen.
Echt lebt, wer gegebene Ordnung missachtet.
Wenn wir plakativ von Normalität abweichen,
Wird dies als selbstständig genug betrachtet.

Eltern, Autoritäten, Gleichaltrigen-Gruppe:
Alles das zählt nicht mehr so viel wie ich.
Was andere denken, erscheint mir schnuppe.
Tradition und Konvention – wie lächerlich.

Ich glaube zu wissen, was mich ausmacht,
Entwickle besondere Mode und eigenen Stil,
Was nicht in den Kram passt, wird verlacht
Glaube sicher zu sein, was ich bin und will.

Gesellschaft macht mich nicht. Ich mache sie.
Ich weiß , wie ich mich gegen andere wehre.
Rebellen wie mich zwingt man nicht in die Knie.
Ich entscheide mich autonom, wen ich verehere.

Doch bleibt mir Gefühl von sinnlosem Protest,
Irgendwie eine Ahnung: Ich bin noch gebunden,
Das autonom, doch nicht souverän sein lässt,
Das zeigt: Ich habe mich erst halb gefunden.

Selbstständig noch lange nicht, der nur verneint,
Ist nur negativ an Eltern und Staat gebunden.
Hat sich noch nicht mit seinem Eigenen vereint,
Hat in Negativbindung nicht zu sich gefunden.

Selbstständig wird der, der weiß, was er will,
Nicht gegen die anderen, sondern für sich.
Selbstständig wird man nicht laut, sondern still.
Man steht für sich ein, lässt sich nicht im Stich.

Selbstständig-Werden meint zu sich zu stehen,
Sich liebend zu trösten, wenn es einsam und eng,
Meint sich als wichtiger Teil des Ganzen zu sehen,
So dass ich Leben nicht egozentrisch beschränk.

Ob Flucht aus dem Nest oder Herkunftsprotest,
Auch die sechste Geburt ist im Wesensgrunde,
Nur weiterer Schritt, der uns ankommen lässt.
Schon erwartet uns neue Entwicklungsrunde.

Begreifend, keiner kann der Herkunft entfliehen,
Beginnt man, sich mit Gewesenem auszusöhnen.
Wir können innerlich frei unserer Wege ziehen,
Wenn wir unseren Lebensquell nicht verhöhnen.

Es reicht noch nicht, von zu Hause fort zu gehen,
Die äußeren Eltern zu verlassen und abzustreifen.
Wir müssen lernen, zu unserer Herkunft zu stehen,
Um an allem, was uns einst widerfahren, zu reifen.

Siebte Geburt: Eigenliebe

Siebtens kommt Geburtszeit der Eigenliebe,
Die hilft, einsame Phasen zu überbrücken.
Schaffe ich, dass ich auf Herzensweg bliebe,
Brauche ich anderer Liebe nicht als Krücken.

Eigenliebe meint, sich mit sich zu befreunden,
Zu sich ja zu sagen samt all seinen Macken.
Alles Verdrängte, Getrennte einzugemeinden,
Verzichten auf kränkende Selbsthassattacken.

Eigenliebe meint, sich berühren zu lassen,
Von dem, was uns ängstigte und schmerzte,
Sich ins Herz zu nehmen, ein Herz zu fassen,
Mich zu mögen, wenn keiner sonst mich herzte.

Sich liebend Alleinsein büßt ein seine Macht.
Mich muss keiner ergänzen, damit ich ganz.
Selbstliebe schützt selbst in einsamer Nacht,
Da Dämon droht mit Klumpfuß und Schwanz.

Wir sind nicht gespalten in gut und böse,
Müssen Böses in uns nicht ständig bekriegen.
In uns wirkt nicht hinterhältig dunkles Gekröse,
Müssen den Satan in uns nicht listig besiegen.

Menschen sind fähig zur Liebe und liebesbereit,
Wenn sie Wege zu ihrem Herzen entdecken.
Menschen sind nicht verdammt auf Lebenszeit,
Die üblen Schatten vor der Welt zu verstecken.

Liebe verbindet, trennt nicht in gut und böse,
Liebe verachtet nicht, lässt uns nicht leiden.
Wenn ich mich von meiner Ich-Haftung löse,
Komme ich ins Sein, sozial und bescheiden.

Wer Liebe gefunden, muss sich nicht zwingen,
Ein moralisch vertretbares Leben zu führen.
Leben wird ohne Strafe und Zwang gelingen,
Lassen wir uns von unserem Herzen berühren.

Selbstliebe heißt: sich in sein Herz zu begeben,
Sich von sanfter Wärme durchdringen zu lassen.
Gram und Groll auflösend sich zu vergeben,
Sich zu befreien von Urteil, Angst und Hassen.

Selbstständigkeit und Selbstliebe machen frei,
Um anderen Menschen wirklich zu begegnen.
Auf dass ich liebevoll zu anderen Wesen sei,
Möchte ich Eigenliebe einladen und segnen.

Weder Einsamkeitsangst noch Liebesmangel,
Sollen Bezogenheit zu dir in mir bestimmen.
Bevor ich mir dich als Liebesgefährtin angel,
Möchte im Meer der Freiheit ich schwimmen.

Frei bin ich, wenn ich mich vom Mangel befreie,
Der entsteht, da der Mensch sich selber Feind,
Wenn ich achtsam bin und mir gütig verzeihe,
Wenn meinetwegen zartes Kind in mir weint.

Frei bin ich, wenn ich mich vor Spiegel stelle,
Mich darin betrachte, ohne mich zu verlieren,
Weil Äußeres nicht unüberwindbare Schwelle,
Weil Materie Trug mich nicht kann verführen.

Wir sind nicht allein, was wir zu sein erscheinen.
Wer wir wirklich sind, kann man nicht nachlesen.
Wir sind nicht, wie andere uns zu sehen meinen.
Wir sind allein unser in uns wachsendes Wesen.

Liebe zum Wesenskern erlaubt uns Wandel,
Befreit uns vom Zwang, Fassade zu wahren.
Wenn ich ohne Haftung an Anschauung handel,
Kann ich meine wahre Bestimmung erfahren.

Darum verschwende Liebe nicht an ein Bild.
An das du dich selbstverliebt verhaftest.
Lebe und liebe dein Leben wesentlich und wild,
Damit du Vergänglichkeit besser verkräftest.

Wahre Liebe schaut hinter das, was erscheint,
Lässt sich nicht vom Reflex der Lichter blenden.
Liebe das Wesen hinter Erscheinungen meint:
Licht berühren, in dem wir begannen und enden.

Wenn ich barmherzig in den Spiegel blicke,
Und in mir ein Impuls zum Verneigen bleibe,
Vor Schöpfung, deren Wesen ich ausdrücke:
Das ist deutliches Anzeichen für Eigenliebe.

Erlauben wir, dass Eigenliebe sanft geboren,
Darf destruktive Gewohnheit endlich sterben.
Vergleich und Urteil hat in uns nichts verloren,
Gedanken ohne Kraft, die den Tag verderben.

Düstere Gedanken, dass Leben Sünde ist,
Dass Menschen für Leid und Sühne geboren,
Hat vielleicht mancher Christ und Buddhist,
Haben in meinem Leben nichts mehr verloren.

Wir sind sicherlich nicht hier, um zu leiden.
Gott ist kein Sadist. Mensch kein Masochist.
Wenn andere sich an unserem Leiden weiden,
Lieblosigkeit meist Grund für dies Weiden ist.

Liebevolle Menschheit kann niemand erzwingen.
Liebe muss erst einmal uns selbst erreichen.
Vielleicht kann uns Liebe miteinander gelingen,
Wenn wir Hartes in uns barmherzig aufweichen.

Ich habe lange dem Herzen nichts zugetraut.
Wollte es schützen. Es schien sehr gefährdet.
Habe mir dabei den Weg zum Herzen verbaut.
Denn ständiges Schützen hat mich verhärtet.

Habe Sanftheit ersetzt durch bollernde Kraft,
Mich gegen vermeintliche Attacken zu wehren,
Herzlichkeit in mir weitgehend abgeschafft,
Um kämpfend Spieß gegen andere zu kehren.

Irgendwann wurde das dem Herzen zu viel.
Es verlor jegliche Lust, sich klein zu machen,
Lud mich kraftvoll ein zu seinem eigenen Spiel,
In ein Leben voll Liebe, Glück und Lachen.

Eigenliebe erfüllt uns mit wärmendem Licht,
Lässt weich uns werden, barmherzig, sanft.
Wir begehren, hassen, verachten, strafen nicht.
Stellen uns dem Leben in Gänze, unverkrampft.

Eigenliebe erzeugt befreiendes Lebensgefühl,
Dass so recht, was unterbleibt und geschieht.
Selbst im Alltagsgedränge, im engsten Gewühl
Erklingt für uns unüberhörbar ein Liebeslied.

Achte Geburt: Fremdliebe

Achte Geburt macht bereit für Fremdliebe,
Wenn Herzen wir öffnen für Partnerschaft.
Da nun ausgerichtet ansonsten freie Triebe,
Entfaltet sich gemeinsam gebündelte Kraft.

Liebe zum anderen ist nicht nur Leidenschaft.
Leidenschaft ist meist egozentrisch und wild.
Liebe ist eine sanfte, starke und klare Kraft.
Wesen zustrebend, nicht trügerischem Bild.

Liebe ist ohne Verurteilung, voll Akzeptanz,
Lässt alles Erleben zu, nichts außen vor.
Wahre Liebe möchte den anderen ganz,
Selbst Anteile, die jemand im Dunkel verlor.

Liebend wachsen wir über uns selbst hinaus,
Ergänzen wir uns, ohne uns zu beengen.
Wir bauen an einem gemeinsamen Haus.
Nicht Schmerz noch Glück wir verdrängen.

Für uns ist Beziehung Chance zum Wachsen.
Einander fremd wir das Fremde überwinden.
Wir verstellen uns nicht, machen keine Fauxpas,
Wollen wahrhaftig suchend zueinander finden.

Liebe ist Suche ohne quälendes Sehnen.
Ich bin mit dir zu gemeinsamer Suche bereit.
Doch lass uns auch innehalten im Schönen.
Für Momente von all unserem Suchen befreit.

Wenn wir miteinander in Liebe verbunden,
Lass uns dies genießen, hingebend und still.
Wir segnen das Glück, dass wir uns gefunden,
Dass tiefe Liebe sich in uns entfalten will.

Fremdliebe ist Bekenntnis zu dem Wesen,
Das mir mit Leib und Seele gegenüber steht.
An der Seele berührend können wir genesen.
Für Heilung durch Liebe ist es niemals zu spät.

Bereitschaft zur Liebe ist mehr, als Verlangen
Am sicheren Ort fester Beziehung zu stillen.
Sie ist Entscheidung, mit glühenden Wangen
Diesen Menschen zu lieben um seinetwillen.

Dem Jüngling und Mädchen sagen wir Ade,
Sagen einander Hallo als Mann und Frau.
Ich liebe, weil ich Schwäche und Kraft in dir seh.
Ich stehe zu dir im Leben, das weiß ich genau.

Jüngling braucht Leidenschaft, sich zu spüren,
Hat Liebe zu sich selbst noch nicht entdeckt.
Muss deshalb die Mädchen zu sich verführen.
Zuwendung nur Mittel, das etwas bezweckt.

Mädchen kokettiert mit ihren äußeren Reizen,
Will den Jüngling anziehen, an sich binden.
Riskiert, ihre Selbstliebe dafür zu verheizen,
Sich in Koketterie verlierend nicht zu finden.

Ist es Liebe, die uns zusammen geführt?
Meine ich dich nicht nur so, wie ich dich sehe?
Oder haben wir uns als Lustobjekte gekürt,
Günstige Orgasmuserzeuger in ständiger Nähe?

Schaue ich dein Wesen, spüre ich meine Hormone,
Wenn sich lustvoll meine Haut an der deinen reibt?
Brauche ich Orgasmus, oder geht es auch ohne,
Wobei Sehnsucht nach Zärtlichkeit erhalten bleibt?

Weiß ich den Unterschied von kurzlebigen Sex
Zu erotischer Hingabe aus gemeinsamer Liebe?
Meine ich begehrend dich, oder bist du nur Reflex
Auf Geilheit erzeugende Fortpflanzungstriebe?

Wird Sex zum Kampf um Herrschaft missbraucht,
Indem wir maßlos fordern oder frigide verweigern?
Bei Machtkampf die Liebe ihr Leben aushaucht.
In respektvoller Freiheit kann Liebe sich steigern.

Einerseits ist Liebe kraftvoll, unbestechlich, stabil,
Nichts vermag sie zu zerstören oder zu erschüttern.
Andererseits jedoch derart zart, zerbrechlich, fragil,
Kann wie Christbaumkugel bei Druck zersplittern.

Zur Reifung braucht Liebe gemeinsames Drittes,
Das uns in die Höhe wie auch durch Tiefen trägt.
Nehmt dafür nicht euer Kind, denn wie sehr litt es,
Wenn sich das Liebesglück irgendwann zerschlägt.

Ungeeignet für das Dritte sind Haus und Karriere.
Status und Materielles sind vom Verfall bedroht.
Verbindet euch nicht über Reichtum, Ruhm, Ehre.
All das gibt euch nicht Halt bei Kummer und Not.

Wir dürfen uns nicht im Verlangen verfangen,
Wenn zwischen uns lebendige Liebe soll reifen.
Wir können Sterne, die am Himmelzelt prangen,
Nicht mit unseren zu kleinen Händen ergreifen.

Von Verlangen befreit darf Innigkeit erblühen,
Befreit sich unsere Liebe aus Zwang zum Sex.
Wir müssen einander nicht an- noch ausziehen.
Liebe entfaltet sich jenseits, reich und komplex.

Sinnliche Lust ist wichtiger Teil der Begegnung,
Verliert jedoch seine alles definierende Macht.
Nicht Flucht noch Fluch wird Erotik zur Segnung,
Wird zum Feuer, auf glühender Liebe entfacht.

Liebe unter Menschen kann wachsen, reif, tief,
Befreit von Sog-Gier des Neuen durch Quantität.
Sinnlichkeit bleibt selbstverständlich, inklusiv.
Durch Sinne ein Hauch göttlicher Nähe weht.

Treueschwur erscheint nicht als aufgezwungen.
Bindungsversprechen frei von moralischem Zwang.
Liebesbeziehung erweist sich als reif und gelungen,
Wenn sie beiden Freude ermöglicht - lebenslang.

Hört marktschreierische Verfechter der Polygamie,
Die notwendige Vielweiberei der Männer beweisen,
Indem Evolution ihnen Milliarden von Samen lieh.
Viel zu schade, damit eine Frau nur zu speisen.

Doch monogame Beziehung ist menschenmöglich.
Wir sind seelisch nicht angewiesen auf Polygamie.
Ich achtsamer Herzlichkeit, dies möglichst täglich,
Erkennen wir Begrenzungen und überwinden sie.

Monogamie verpflichtet uns, wachsam zu bleiben,
Dass wir einander nicht kalte Schultern zukehren,
Mit Partnerschaft niemals Schindluder zu treiben,
Liebesbeziehung als göttlich Geschenk zu ehren.

Neunte Geburt: Elternschaft

Neuntens geboren Bereitschaft für Kinder.
So erwächst aus Partnerschaft Eltern Glück.
Wachsendes Drittes vertreibt kalten Winter,
Holt vergangene Kinderzeit heilend zurück.

Mit Kindern dürfen wir noch einmal klein sein,
Ihnen und dem Kind in uns Liebe schenken.
Manchmal stellte sich Traurigkeit bei mir ein,
Musste an liebessarme Kindheit ich denken.

Darf innerem Kind Vater und Mutter werden,
Es schützend, stützend durch Kindheit führen,
Darf ihm Rückhalt geben, Sehnsucht erden,
Muss nicht ewig frühe Versäumnisse spüren.

Was ich einst bei eigenen Eltern vermisst,
Darf ich nun mir und meinen Kinder gönnen.
Eltern-Sein ist reich, Erwachsen-Sein nicht trist,
Wenn wir das innere Kind adoptieren können.

So schafft Elternschaft uns sinnliche Brücken,
Die uns mit allen bisherigen Geburten verbinden.
Uns beelternd schließen wir schmerzende Lücken,
Um geheilt mit Vergangenen Frieden zu finden.

Wir können uns verzeihen, den Eltern vergeben.
Wir dürfen alles im Leben, müssen nichts mehr.
Kinder müssen Versäumtes nicht statt unsrer leben.
Denn andere für sich leben zu lassen, ist nicht fair.

Kinder müssen von uns nichts übernehmen,
Müssen nicht vollenden, was wir einst begonnen.
Keiner hat Recht, sie als Versager zu beschämen,
Wenn sie nicht teilen unsere Werte und Wonnen.

Meine Kinder sollen es mal besser haben als ich.
Sollen jedoch ist Zwang, ist erdrückendes Muss.
Ich lasse es mir gut gehen und sie finden zu sich.
Mit Fremdbestimmung durch Herkunft ist Schluss.

Eltern-Sein erfordert, verantwortlich zu werden,
Dass wir uns endlich selbst ins Leben wagen,
Dass wir Entwicklung der Kinder nicht gefährden,
Weil wir ihnen unsere Verwirklichung übertragen.

Wenn wir Lücken füllen, Schmerzen lindern,
Die wir uns selbst oder andere uns zugefügt.
Missbrauchen wir nicht die Liebe von Kindern.
Wohl dem, der in Liebe sich selbst genügt.

So ist Elternschaft Chance, neu anzufangen,
Einengende Familienlegenden zu beenden,
Die Jahrzehntelang wie Wahrheiten klangen,
Wahrheiten, solange sie Leichtgläubige fänden.

Vergangenes darf in Güte und Liebe sterben,
Sorgfältig geprüft und als unsinnig empfunden.
Wir müssen Kindern nicht die Zukunft verderben.
Für derlei Unsinn wurden sie nicht entbunden.

Elternschaft macht Mann und Frau Konkurrenz.
Verführerisch, sich auf Kinder zu konzentrieren.
Mann und Frau verlieren eigene Liebes-Lizenz,
Beginnen, ihr Leben nur als Eltern zu führen.

Zeit füllend sind Rollen von Vater und Mutter.
Vorsicht, dass man sich nicht darin verliert.
Nicht nur Kinder brauchen Liebe und Futter.
Erotik erstirbt, sobald Vati die Mutti verführt.

Wenn Babys sinnlich an Mutters Brüsten saugen,
Ist eine vergleichbare Manneslust nicht attraktiv.
Doch Babys sicher nicht als Sexersatz taugen.
Werden sie dazu, hängt der Haussegen schief.

Als Eltern befriedigendes Sexualeben zu führen,
Erfordert, Liebesspiel-Gewohnheiten loszulassen,
Feuer der Erotik liebevoll-kreativ anzuschüren,
Die Chancen zum Wandel nicht zu verpassen.

Es kann gut sein, nicht im eigenen Saft zu braten,
Rechtzeitig Vertrauens-Personen hinzu zu ziehen,
Die in solch heiklen Situationen kompetent beraten,
Statt schamhaft in Zorn und Ausflüchte zu fliehen.

Es ist niemals Schande, hilf- und ratlos zu sein.
Dauer-Überforderung wird unglücklich machen.
Wer nicht weiter weiß, ist nicht dumm und klein,
Hat vielleicht nur vergessen, wie heilsam Lachen.

Aus Scham über Scheitern sich Paare trennen,
Sie kränkt es einzusehen, nicht perfekt zu sein.
Sie lieber zu einem Scheidungsanwalt rennen,
Schieben Schuld weg. Nur andere sind gemein.

Zutiefst ängstlich und von Selbstsucht verblendet,
Pfeifen sie auf Klärung, Vergebung, Versöhnung.
Durch Verabschiedung wird Elend einfach beendet.
Leid zu ertragen ist eine Sache der Gewöhnung.

Eltern-Sein erfordert den Mut, Konflikte zu klären,
Sich zu erlauben, als Mensch nicht perfekt zu sein.
Sich trotz Unzulänglichkeiten respektvoll zu ehren.
Sich zu entschuldigen und großherzig zu verzeihen.

Eltern-Sein heißt, es wächst Bindung und Pflicht,
Für die, die auf Unterstützung durch uns angewiesen.
Ist aber Pflicht für mich Zwang und will ich den nicht,
Kann ich Zusammensein leider nicht mehr genießen.

Man muss sich trennen oder neu programmieren,
Um alle Chancen in stabiler Bindung voll zu nutzen,
Um sich nicht vermeidend in Fürsorge zu verlieren,
Um sich nicht überverantwortlich Flügel zu stützen.

Freiheit und Bindung scheinen sich zu widersprechen.
Vorbilder sind rar, wonach Freiheit in Bindung glückt.
Bindung mit Nachlässigkeit gepaart wird sich rächen.
Einsamkeit als Preis der Freiheit ist genauso verrückt.

Eltern sein, doch nicht in den Funktionen aufgehen.
Mann und Frau sich bleiben voll Liebe und Lust.
Sich als entwickelnde eigenständige Wesen sehen.
Einander fördern im Wachstum: herzlich, bewusst.

Wir sollten mit beginnender Elternschaft wissen,
Dass wir Eltern notwendig nur für begrenzte Zeit.
Dass wir unsere Kinder täglich loslassen müssen,
Bis sie ganz uns verlassen, zum Leben bereit.

Eltern-Sein ist auch so ein Abschied auf Raten,
Ist darin Spiegelbild unserer großen Lebensreise.
Wenn wir mit Loslassen bisher schwer uns taten,
Ist dies neue Chance. Komm, ergreife sie weise.

Intermezzo: Balance im sozialen Feld

Je mehr man voran geht im eigenen Leben,
Desto komplexer soziales Zusammenspiel.
Wenn wir eine Balance im Spiele anstreben,
Wird nichts zu wenig und auch nichts zu viel.

Lange haben wir Leben in Reihe gedacht:
Erst wird das Eine, dann Anderes erledigt.
Reihenfolge zieht nicht Komplexität in Betracht.
Sozialbeziehung wird so denkend beschädigt.

Erwachsen zu werden erfordert zu koordinieren,
Nacheinander durch Nebeneinander zu ersetzen.
Sein Leben nicht mehr egozentrisch zu führen,
Sondern sich balancierend sozial zu vernetzen.

Wir sind nicht alles, wir sind auch nicht nichts,
Sind kleiner wichtiger Puzzle im Seinsgefüge.
Wir sind Teil des Ganzen, des ewigen Lichts.
Getrenntsein ist Täuschung, ist Lebenslüge.

Wir treffen auf andere. Zusammen wir weben,
Mit Fäden gesponnen aus Angst oder Liebe,
An unserem einmaligen gemeinsamen Leben,
Hoffen, dass Nachkommen Heilendes bliebe.

Fünf Grundfäden lass uns achtsam verknüpfen,
Um ein tragfähiges soziales Netz zu weben.
Müssen so nicht von Faden zu Faden hüpfen,
Dürfen geborgen in einem Netzwerk schweben.

Erster Faden: Man braucht selbst Zeit und Kraft,
Um sich erkennend zu finden, in sich zu reifen.
Solange Seelenleere aus Selbstangst in uns klafft,
Können wir uns und die anderen nicht begreifen.

Wir haben nicht immer eine Stunde auf der Uhr,
Um uns in Muße und Achtsamkeit zu begegnen,
Hast du wenig Zeit, reicht eine Sekunde nur,
Dich zu spüren und deine Existenz zu segnen.

Wenige Minuten und Atemzüge für dich allein
Können dem Tag ein anderes Erleben abringen.
Du spürst durch Bedürfnis, Gefühl in dich hinein,
Hörst ganz leise im Herzraum die Seele singen.

Statt dass du in Pausen eine Zigarette rauchst,
Mit verschleiertem Blick in deine Akten schaust,
Fragst du deine Seele, was du gerade brauchst,
Beachtest Gedanken, aus denen du dich baust.

Wir dürfen unser Leben mit und in uns führen,
Reiche Innenwelt in alle Richtungen erkunden,
Bedürfnisse, Gefühle und Sehnsüchte spüren,
Wenn möglich, mit liebendem Herz verbunden.

Der zweite Faden: Partnerschaft braucht Raum
Zum Lebensteil, das einzig euch beiden gehört.
Eure Liebe wird Illusion, verblasst zum Traum,
Wenn ihr Zeit der Achtsamkeit für euch zerstört.

Nehmt euch täglich Zeit, euch nahe zu sein,
Euch mit Sinnen, Herzen, Worten zu berühren.
Schwingt euch auf eure Liebesfrequenz ein.
Gebt euch Wärme, um nicht mehr zu frieren.

Gebraucht alle Formen der Paarkommunikation.
Übt miteinander zu sprechen und zu schweigen.
Macht euch täglich Komplimente und zum Lohn,
Werden sich liebende Herzen einander zuneigen.

Streichelt euch, herzt euch und küsst immerzu.
Glück ist wie ein Muskel, der, zu wenig trainiert,
Sich verhärtet und in steifer, erzwungener Ruh,
Uns im Glücklich-Sein eher Schmerz suggeriert.

Glück ist empfindsam, hängt an dünnem Faden,
Zieht sich zurück, wenn durch Zweifel gestört.
Glück muss man aktiv in sein Leben einladen,
Ihm täglich erlauben, dass es zu uns gehört.

Der dritte Faden ist gespannt für Familienzeit,
Für Kinder, die wir in unsere Liebe genommen.
Werden Kinder erwachsen, ist es meist so weit,
Uns zuzuwenden, von denen wir gekommen.

Wir drehen uns im Lebensrad der Generationen.
Wir nehmen oder geben – alles zu seiner Zeit.
Nichts muss sich rentieren. Liebe nicht lohnen.
Liebe ohne Bedingung das Herz in uns befreit.

Entfernte Verwandte, Kinder, Eltern, Geschwister:
Genetisch-geistig vielfach miteinander verflochten,
Wirken subtil in unser Leben hinein. Allzu trist wär,
Wenn Herkunft verneint, weil wir keinen mochten.

Große Lebensgeschenke, die wahrhaft schönen,
Sind die, dass wir Menschen verzeihen können,
Wir können uns, zumindest im Innen, versöhnen,
Uns Leben ohne Zorn, Groll, Hass, Ärger gönnen.

Vierter Faden spannt Zeit auf für Freundschaft,
Um sich mit nährenden Menschen zu vernetzen.
Freundschaftsbande erzeugen Halt gebende Kraft.
Halt, der nicht einengt, wissen wir zu schätzen.

Echte Freunde als gewählte Lebensbegleiter,
Unbestechlich, weil nicht auf uns angewiesen,
Bringen uns auf unsere Spur und damit weiter.
Freundschaft als freie Liebesform sei gepriesen.

Der fünfte Faden treibt uns in Öffentlichkeit,
In Gesellschaftsräume aus Beruf und Kultur.
Nehmt Beruf nicht nur als Verdienstmöglichkeit.
Seid mit ihm eurer Bestimmung auf der Spur.

Es ist nicht leicht, in unserer Wirtschaftswelt,
Beruf und Berufung miteinander zu verbinden.
Es geht oft zu sehr um Warenschein und Geld.
Es fällt schwer, diese Scheinwelt zu überwinden.

Berufswelt kann uns zum Gefängnis werden,
Wenn wir eingebunden in materielle Zwänge.
Zwang – real oder fiktiv – kann uns gefährden.
Angst und Not erwächst aus seelischer Enge.

Fünf Sozialfäden für mich und für Partner-Sein,
Für Kinder und Eltern, Freundschaft und Beruf,
Spannen wir in tragfähigen Rahmen aus Liebe ein,
Weben Kraft hinein, die unsere Beziehung schuf.

Weben die Maschen des Netzes nicht zu eng,
Dass Platz bleibt für überraschende Wende,
Dass ich neuen Möglichkeiten Beachtung schenk,
Mich sanft daraus lösen kann am Lebensende.

Zehnte Geburt: Selbstverantwortung

Selbst Eltern, verlangt Geburt Nummer zehn,
Jenseits Eltern und Herkunft Eigenes zu finden,
Zu wählen und zu dieser Entscheidung zu stehn,
Richtung Freiheit Fremdes in uns zu überwinden.

Äußere Eltern haben wir lange verlassen.
Die allmählich zu Oma und Opa mutieren.
Doch kriegen wir innere Vorfahren zu fassen,
Dass uns deren Fehler nicht wieder passieren?

Im sozialen Umfeld, aus dem wir gekommen,
Galten Regeln, Erwartungen, Tabus und Pflichten.
Die haben wir als Kinder unbesehen übernommen.
Wir unbewusst Handeln an Herkunft ausrichten.

Großvater starb früh und du siehst ihm ähnlich.
Er war der erste in der Familie, der aufgestiegen.
Schaffst du den Aufstieg nicht, dann schäm dich.
Dein Opa soll nicht vergeblich im Grabe liegen.

Unseretwegen sollst du es einmal besser haben.
Was uns nicht geglückt, soll Stammhalter gelingen.
Wir haben für dich gerackert. Du hast die Gaben.
Wir zählen auf dich. Können dich nicht zwingen.

In unserer Familie ist gutes Benehmen üblich.
Man widerspricht nicht mächtigen Autoritäten.
Siehst du Randalierer da, die - wie betrüblich –
Aufmüpfig den Geist des Widerspruchs säten.

Wirst du auch wie jene dort, wirst du enterbt.
Wage du ja nicht, Vater zu widersprechen.
Auf deine Freunde ist dieser Geist abgefärbt.
Solltest uns und dir zu Liebe mit ihnen brechen.

Selbst Eltern, wird es Zeit, dass man entdeckt,
Wie Ge- und Verbote Wachstum beschränken,
Wie wir Kindern übermitteln, meist gut versteckt,
Womit wir sie ängstigen, binden und kränken.

Selbstbestimmung ruht im Gefühl, im Geist,
Wächst, wo wir Gewohnheiten durchschauen,
Wächst, wenn unser Herz die Richtung weist,
Eine Welt voller Liebe und Freiheit zu bauen.

Selbstverantwortung meint, Antworten suchen,
Auf alle Fragen, die uns existenziell bewegen.
Nicht Stücken schneiden aus Wissenskuchen,
Deren Backmischung andere vor uns festlegen.

Selbstverantwortung meint, alles zu hinterfragen,
Was wir bisher als selbstverständlich angesehen.
Das Unerträgliche nicht länger fraglos ertragen,
Wege zur Klarheit und eigenen Wahrheit gehen.

Für Leben selbst verantwortlich wir erkennen,
Dass so vieles sich wirklicher Antwort entzieht.
Indem wir Ränder unseres Wissens benennen,
Demut und Ehrfurcht in unsere Herzen einzieht.

Demut ist nicht Unterwerfung, ist nicht Schmach,
Ist schlicht Anerkennung einer größeren Macht.
Ehrfurcht ist nicht Furcht, sondern staunend Ach,
Ist Ehrung dessen, was uns ins Leben gebracht.

Selbstverantwortung meint, nicht zu reagieren.
Was ich tue, ist entschieden und selbst getan.
Dass wir unser Leben im eigenen Auftrag führen,
Bringt uns unserem Wesen näher, weiter voran.

Selbstverantwortlich ist Leben nicht Verdruss.
Leid und Verbotenes macht mich nicht scharf.
Ich tue nichts mehr, weil ich glaube, ich muss.
Ich erlaube mir, dass ich glücklich sein darf.

Ich kann mir wünschen, muss nie mehr fordern,
Muss Glücklich-Werden niemandem überlassen.
Muss erfülltes Leben nicht bei anderen ordern.
Darf mein eigenes Herz stets in Liebe umfassen.

Darf meinen psychischen Saustall ausmisten,
Alles, was fremd und stinkt, daraus entfernen.
Darf von Anarchisten, Buddhisten, Christen,
Darf von allen, die mich weiterbringen, lernen.

Sich von seiner Herkunft zu emanzipieren,
Erfordert von uns, bewusst zu unterscheiden,
Weil wir Heilung und Kränkung differenzieren,
Müssen wir unter innerem Elend nicht leiden.

Als jüngstes Kind im Zeichen Fisch geboren,
Muss ich mich nicht wie Jungfisch verhalten.
Ich jedenfalls habe niemandem geschworen,
Leben nach Sonne und Mond zu gestalten.

Wäre ich ein Chinese, wäre ich ein Schwein,
Jedenfalls unter dem Vorzeichen entstanden.
Gehe ich auf schweinishche Festlegung ein,
Oder wollte ich frei und souverän hier landen?

Da sind so viele Angebote, uns festzulegen,
Uns in Kategorien und Soheiten einzureihen,
Statt Leben zu beschreiten auf Herzenswegen,
Uns am offenen Prozess des Seins zu erfreuen.

Wer souverän wird, sprengt fesselnde Klischees,
Übernimmt Verantwortung auch als jüngstes Kind,
Achtet auf Erfolg und gut gefüllte Portemonnaies,
Obwohl Fische eigentlich geschäftsuntüchtig sind.

Innerlich erwachsen darf ich Grenzen setzen,
Mich von Erwartungen der anderen befreien,
Darf Ängste abstreifen, andere zu verletzen,
Dadurch, dass ich klar stehe zu meinem Nein.

Ein klares Nein, das ja zu meinem Leben sagt,
Das mich abschirmt von Neid, Gier und Zwang,
Als Antwort erwachsen, wenn das Herz befragt,
Das echtes Ja in mir weckt, weil frei, nicht bang.

Sagt ihr mir euer Nein, so will ich es hören,
Sehe eure Grenzziehung an als gutes Recht,
Muss mich über Zurückweisung nicht empören,
Fühle mich mit eurem Anderssein nicht schlecht.

Fühle mich nicht mehr verpflichtet, zu gefallen,
Muss niemanden mehr zur Zuneigung verführen,
Muss nicht heucheln, hohle Komplimente lallen,
Muss noch nicht einmal andere provozieren.

Souverän sein meint, auf Herrschaft verzichten,
Nicht unterwerfen oder sich unterdrücken lassen,
Durch klärendes Nein Unfreiheit in sich vernichten,
Sich nicht zu vergleichen, abzulehnen, zu hassen.

Elfte Geburt: Seelen-Kontakt

Elftens erfolgt hoffentlich Wiedergeburt der Seele,
Da sich der Herzraum öffnet hinter kleinem Geist.
Indem ich mein Sein mit dem Ganzen vermähle,
Wird Starre und Anhaften nicht länger gespeist.

Seele ist unsere Heimat, zu der wir uns wenden,
Um tiefe Verzweiflung in uns endlich zu heilen,
Zu der wir heimkehren, wenn Atemzüge enden,
In der wir nicht-inkarniert im Jenseits verweilen.

Seele ist ruhige Gewissheit, dass alles vereint,
Getrenntsein nur zäh an uns haftender Traum,
Wir in Wahrheit als göttliches Abbild gemeint,
Auf Suche nach Sein jenseits Zeit und Raum.

Zwietracht und Zwiespalt lässt uns verkommen.
Wir sehnen uns nach Eintracht und Harmonie.
Scheint's wurden sie uns mit Geburt genommen.
Doch als tiefes Ahnen der Seele blieben sie.

Geboren gefallen in eine Welt voller Dualität,
Haben wir uns anschauend täuschen lassen.
Was uns scheinbar im Leben gegenüber steht,
Sind wahrhaft wir selbst - schwer zu erfassen.

Wir spiegeln uns selbst in dem anderen wider.
Beurteilung des Seienden Dasein konstruiert.
Ob du mir sympathisch bist oder aber zuwider,
Zu weitgehend anderer Wahrnehmung führt.

Unsere Urteile sind es, die Welt aufspalten,
In schlecht oder gut, in falsch oder richtig,
So sind Menschen, was wir von ihnen halten,
Wer sie dahinter sind, ist dann nicht wichtig.

Verstand sagt uns, auf Urteile zu verzichten,
Unsinn, denn Werten ist überlebenswichtig.
Werten wir nicht, kann Gift uns vernichten.
Lieber leben, als dass auf Urteil verzicht ich.

Verstand kennt Wissenschaftsargumentation,
Bedient sich geschickt aller logischer Finten.
Überleben ist archaische Ausnahmesituation.
Auf dem Seelenweg schaue nicht nach hinten.

Seelenkontakt erfordert, Fesseln zu sprengen,
Wo möglich, auch Logik hinter sich zu lassen,
Konzepte abzulegen, die ängstlich einengen,
Für Sprung ins Nicht-Wissen Mut zu fassen.

Dasein ist nicht nur so, wie es uns erscheint.
Wir können Leben mit anderen Augen sehen.
Wir können erkunden, wie Menschen gemeint,
Indem wir neue Pfade zum Herzen begehen.

Herzenspfad führt vorbei an kleinem Verstand,
Überwindet trügerische Grenzzäune des Ich,
Fügt Türen ein, wo einstmals trennende Wand,
Verliert in umfassender, unendlicher Ferne sich.

Der Weg zum Herzen macht uns auch Angst,
Wenn Lösung und Hingabe wir nicht gewohnt.
Ich weigert sich, wenn du von ihm verlangst,
Dass es abdankt, weil es so gern in dir thront.

Sei liebevoll zu deinem Ich. Umarme es sanft.
Es hat so viel gestritten und lange gelitten,
Hat Körper und Geist im Leiden verkrampft.
Lade es ein, zu entspannen in Herzensmitten.

Seele ist unsere Erfahrung von tiefem Frieden,
Von Gnade, schmerzendes Sosein umfassend,
Erlösend, die im Fegefeuer der Eitelkeit sieden,
Uns ins Reich freier Herzensliebe entlassend.

Seele ist Prozess, ist fortwährendes Werden,
Substanzlos, wie Wasser, das wasserlos fließt.
Seele verleiht Richtung, solange wir auf Erden.
Schafft, was ihr sterbend als lebenswert priest.

Sind wir erst ins Seelenreich heimgekommen,
Macht uns steter Zyklus von Tod-Leben-Tod
Nicht mehr verzweifelt, gelähmt, benommen,
Erscheint Sein als Chance, nicht mehr als Not.

Mich ängstigt der Herzensweg, weil unbekannt.
Zugleich spüre ich danach ein tiefes Sehnen,
Herztür zu finden jenseits Trieb und Verstand,
Mich allmählich an Seelenkontakt zu gewöhnen.

Sagst du manchem Mann, sei weich und zart,
Klingt das für ihn wie Geschlechtsbedrohung.
Doch Seele erschrickt, wenn wir rau und hart.
Preis für diese Männlichkeit: Herzensverrohung.

Man hat mir gesagt, dass Mann etwas schafft,
Wenn Mann sich einer Aufgabe voll verschreibt,
Wenn Mann im Berufsleben mit all seiner Kraft,
Auf der Spur zu einem ehrgeizigen Ziele bleibt.

Habe so viele Jahre dieses Märchen geglaubt,
Mit Verstand und Durchhalten hohes Ziel fixiert,
Habe mich meiner Intuition und Träume beraubt,
Zielstarr mein Leben vorbei am Herzen geführt.

Habe mich in Magie der Ich-Stärke verfangen,
Glaubend, ich müsse stets Besonderes leisten.
Bin beschränkendem Ich auf den Leim gegangen.
Verstand folgt den normalen Wegen der meisten.

Verstand verweist uns auf ausgetrampelte Pfade,
Indem er vergleichend Einzigartigkeit vorgaukelt.
Auf verstandesbedrohenden Wegen, wie schade,
Durch Überlebensprogramme man verschaukelt.

Verstandes-Ich fühlt sich vom Herzensweg bedroht,
Suggeriert mir: Herzöffnung mein Sterben bedeutet.
Der Herzensweg erscheint so als existenzielle Not:
Hörst du, wie die Totenglocke dein Ende einläutet?

Es gab Zeiten, da wurde Seelenkontakt gedrechselt,
Indem alles dem Ausdruck der Emotionen unterstellt.
Gefühlskult und Herzensweg wurden verwechselt,
Über den Verstand ein vernichtendes Urteil gefällt.

Seelenkontakt heißt nicht, Verstand zu schmähen
Und Irrationalität, Gefühl oder Trieb zu kultivieren.
Wenn wir den Weg des Herzens zu Seele gehen,
Heißt es achtsam Gefühl und Verstand integrieren.

Liebe gibt die Richtung vor, nicht kühle Kalkulation.
Trieb-Energie ordnet sich ein, will der Liebe dienen.
Seelenkontakt ist herstellbar, Seele keine Illusion,
Wird offensichtlich auf herzlich liebenden Mienen.

Zwölfte Geburt: Sterbe-Bereitschaft

Die zwölfte Geburt macht zum Sterben bereit,
Weil nichts zu klären, zu vergeben versäumt.
Alles Leben hat seinen Raum in seiner Zeit.
Irgendwann ist Inkarnation zu Ende geträumt.

Zu sterben macht einsam, tut manchmal weh.
Zum Abschied ist man meist nicht ganz gesund.
Wenn ich, da es Freude bereitet, aufs Leben steh,
Höre ich nicht gern, ich sei hinfällig, sei moribund.

Freude bereitet Leben, wenn wir Tod einbeziehen,
Was bedeutet schon ein Knoten auf einer Schnur,
Wenn ich Sterben nicht verdrängend entfliehe.
Alles Verdrängen hinterlässt in uns blutige Spur.

Was weise Menschen sagen, was immer ich lese
Über Leben, Sterben, Tod und Wiedergeburt.
Wahrheit ist nichts davon, nur eine Hypothese.
Nichts ist sicher, wenn man durchs Dasein tourt.

Einige Annahmen vom Sterben Leben erleichtern,
Andere wieder machen das Dasein uns schwer.
Welches Todes-Konzept wird für mich Leitstern,
Welches nicht, denn es erschrickt mich zu sehr?

Sicher ist, dass wir sterbend die Hülle verlieren,
Dass wir nicht mehr als Leiber am Leben sind,
Ob sie uns einäschern, begraben, konservieren,
Nichts dem Wandel seinen Schneid abgewinnt.

Etwas in uns verneint sich, wird wieder zum Nicht,
Sobald wir als Leib nicht mehr atmend erwachen.
Verwandelt sich unsere Seele zurück in Licht,
Während Hüllen verfallen zu leblosen Sachen?

Sind Leiber samt Beseelung so für immer verloren,
Dass vom Dasein nicht einmal Sein übrig bleibt?
Doch wie wurden wir einst ins Dasein geboren,
Wenn nirgends Beseeltes durch Kosmos treibt?

Heute wissen wir aus unserer Wissenschaftswelt:
Mensch aus Materie, Energie, Information besteht.
Doch kein Wissenschaftler hat bisher festgestellt,
Was von Informationen bleibt, da Materie vergeht.

So sind wir mit Spekulation auf der Höhe der Zeit.
Ahnens geht Forschen und dieses Wissen voraus.
Liebend und genießend bin ich zum Ahnen bereit,
Das dem Dasein Freude bereitet und nicht Graus.

Wollen wir in Freuden ein erfülltes Leben führen,
Sollten wir uns anfreunden, dass es vergänglich,
Sollten wir unsicheres Sein als Wert akzeptieren,
Zum Experimentieren einladend – lebenslänglich.

Wer sagt uns, dass Unsicherheit ängstigen soll?
Warum an unserer Vergänglichkeit vergehen?
Würde ich ewig leben, wäre das auch nicht toll.
Wir müssen nicht leiden, wenn wir nicht verstehen.

Zu klein für solch Verstehen ist kleiner Verstand,
Der nützlich, wenn Tagesgeschäfte einengen.
Verstand zufolge erscheint unser Ende als Wand,
Gegen die uns zerquetschend die Jahre drängen.

In vielen Religionen ist Leben Sühne und Leid.
Als Mensch geboren sind wir in Sünde gefallen.
Müssen also büßen und rackern auf Lebenszeit.
Und ein strafender Gott wacht streng über allen.

Für welches der Gottesbilder du dich entscheidest,
Es entscheidet mit, ob du glücklich wirst im Leben,
Bewirkt, ob du zu lieben dich traust oder leidest.
Liebender Gott erlaubt und wird Fehler vergeben.

Mag sein, du kannst auch ohne Gott existieren,
Da du Großartiges in uns Menschen erkennst,
Kannst das Seiende achtend ein Leben führen,
Dass du sterbend erfüllt und glücklich nennst.

Es sind Bilder vom Dasein, die Leiden schaffen.
Nicht unser Dasein an sich ist voll Leid und Not.
Zwischen Wert und Wirklichkeit Lücken klaffen.
Wer sagt denn, dass Leben besser als Tod?

Alles loslassend kann und darf ich erkennen:
Meine Reise ins Jenseits ist frei von Gepäck.
Selbst das Reiseziel kann ich nicht benennen.
In der Anderswelt gilt weder Sinn noch Zweck.

Lange konnte ich den Zustand kaum ertragen,
Von vertrauender Hingabe, lösender Passivität.
Mochte mich nicht einmal in die Leere wagen,
Wo die Luft zwischen Ein- und Ausatem steht.

Mich ängstigt noch immer Schwärze der Leere.
Warum eigentlich ist für mich Leere nicht weiß?
Wenn leer zu werden meine Bestimmung wäre,
Gäbe ich die allein durch solche Farbwahl preis.

Es sind die Konzepte von Tod und Sterben,
Die so weitgehend unseren Alltag bestimmen,
Dass sie uns Freuden des Seins verderben,
Unsere Glücksenergie auf Minimum dimmen.

Wer sagt denn, dass Nicht-Tun weniger wert,
In steter Unrast wir nur Lebenswertes erfüllen?
Erst wer heilende Kräfte innerer Ruhe erfährt,
Kann wirklich wählen, gewinnt eigenen Willen.

Dienen und Produzieren: nicht Werte an sich.
Häufig haben wir Menschen handelnd versagt.
In stillem Lauschen wartend erkenne ich mich,
Finde ich Antwort auf Fragen, die nie gefragt.

In unseres Alltags manisch-hektisch Getue,
Wo man Nicht-Tun meist als Unnütz beschreibt,
Gönne ich mir alltäglich soviel Muße und Ruhe,
Bis gegen Handlungszwang ich endlich gefeit.

Ich schaue hinter Konzepte, Bilder und Worte,
Erschaue in mir Leere ohne Zweifel und Ziel,
Schreite mutig ins Einssein durch Herzenspforte,
Leben als Chance annehmend, heiteres Spiel.

Worte bleiben kraftvoll, doch werden sie leiser.
Niemanden müssen wir drängen und drücken.
Hoffe, ich werde nicht nur älter, auch weiser,
Und leide nicht mehr unter Fehlern und Lücken.

Wenn einsame Stille mich nicht mehr beängstigt,
Vorstellung meines Nicht-Seins nicht mehr quält,
Fessel des Leib-Seins nicht mehr einengt mich,
Bin ich sterbensbereit, da ich zu leben gewählt.

Intermezzo: Herkunft und Bestimmung

Heute habe ich innegehalten,
Schauend, wo ich im Leben stehe.
Was gilt es noch zu gestalten,
Indem ich bewusst weiter gehe?
Welche Kräfte sind am Werke,
Die mein Dasein bestimmen?
Was gibt mehr Sinn und Stärke:
Treiben lassen oder Schwimmen?

Meine Schicksalsglocke läutet,
Läutet eine weitere Runde ein.
Wüsste gern, was es bedeutet,
Ganz und gar ich selbst zu sein.
Ich denke an mein Schicksal:
Was es mir gibt oder nimmt.
Inwieweit habe ich eine Wahl?
Oder ist alles vorherbestimmt?

Woran orientiere ich mich,
Um meine Richtung zu finden?
Was lasse ich dafür im Stich?
Was muss ich überwinden?
Welche Rolle spielt Herkunft?
Welche spielt meine Seele?
Was ist, wenn ich statt Vernunft
Wege des Herzens wähle?

Mag sein, Seele hat sich,
Absichtlich in mir inkarniert.
Spätestens dann frage ich mich,
Was sie im Schilde führt.
Welche Lebensreise hat sie
Für mich beim Schicksal gebucht,
Wofür gerade diese Eltern, die
Geschwister mir ausgesucht?

Für seine Eltern hieß
Mein Vater Ernst-Otto.
Omen erfüllend erwies
Sich Ernst als sein Motto.
Er hat häufig geschwiegen,
Sich zu lachen gescheut,
Konnte Scham nicht besiegen,
Hat sich selten gefreut.

Großmutter gleichend zählte
Mutter zur Sorte Frau,
Die sich als Seinsmotto wählte:
Auf deine Pflichten nur schau.
Haushaltend auf Lebenszeit,
Hat sie für Familie gewählt,
Sich dabei wenig gefreut,
Kaum Erfüllung gefühlt.

Mutter hat Vater unterdrückt,
Hielt ihn kurz mit Schande.
Weil ihm etwas nicht geglückt,
Drückten ihn der Sühne Bande.
Er glaubte, nicht aufmucken,
Nicht frei sein zu dürfen,
Musste zu vieles schlucken,
Bitteren Lebenssaft schlürfen.

Hat sich nicht gegen Moral
Und Schuldzuschreibung gewehrt.
Leben schien ihm ohne Wahl.
Was ihm gut tat, schien verkehrt.
Von Angst, Anstand, Pflicht,
Scham und Schuld besessen,
Lebten meine Eltern fast nicht,
Weil sie Freude vergessen.

In gedämpfter Atmosphäre
Gut versorgt wuchs ich auf.
Will achten ob dieser Lehre,
Dass ich Gefahr nicht lauf,
Dargebotenen Lebensstil
Unbewusst weiter zu pflegen,
Mich einengend allzu viel
In Ernst und Pflicht zu bewegen.

Niemand zwingt uns heute,
Zu sein, wie Eltern vor Jahren.
Achtsamkeit und Neufreude
Können uns davor bewahren.
Herkunft ist nur Fundament,
Ist Sprungbrett, nicht Fixativ.
Wer sich anhaftend verrennt,
Dem gerät Leben schief.

Hatte drei ältere Schwestern,
Die auf mich aufpassten.
Die, dachten sie an gestern,
Mich lange Zeit hassten,
Weil ich als Sohn nicht geprügelt,
Wie es mit ihnen geschehen.
Bei mir hat sich Vater gezügelt.
Das war schwer einzusehen.

Schrien sie vor Schmerz und Wut,
War ich meist außen vor.
Ausgenommen-Sein tat nicht gut.
Schuld gellte lange im Ohr.
Meine Privilegien als Stammhalter
Hatten auch ihren Preis,
Erst im fortgeschrittenen Alter
Ich mich davon zu lösen weiß.

Weshalb sich eigentlich um
Seine Herkunft kümmern?
Vielleicht ist es dumm,
Damit sein Los zu verschlimmern?
Reicht es nicht vollkommen,
Einfach nur zu Leben,
Nicht wie benommen,
Nach Erfüllung zu streben?

Was in mir sagte: Lies
Über Bestimmung ein Buch?
Wieso vom Autor gerade dies?
Bücher gibt es genug.
Ist es Zeichen für Alterswahn,
Der mich gen Kindheit führt?
Oder fängt Leben erst an,
Das ich als Kind gespürt?

Wieso in dieser Stunde
All diese Kindheitsgedanken?
Soll durch, was ich erkunde,
Erstarrendes Selbstbild wanken?
Was wurde einst entschieden?
Wie habe als Kind ich gefühlt?
Was zu tun ängstlich vermieden?
Womit am liebsten gespielt?

Wieso fallen aus mir am Morgen
Diese Strophen auf ein Blatt?
Reime über Existenzsorgen
Gibt es massig und satt.
Wieso haben die Eltern bloß
Hier ihr Glück nicht gefunden,
Sind verbittert und freudlos
Von Erden verschwunden?

Unser Dasein wird schal,
Man verhärtet wie Eisen,
Wenn wir enge Moral
Nicht des Platzes verweisen.
Habe mich sehr verkrampft,
Gegen all das rebelliert,
Lange verzweifelten Kampf
Gegen Herkunft geführt.

Wieso denken und tun wir
Schwer verstehbare Sachen?
Kaum etwas scheint gut dafür,
Uns glücklich zu machen.
Mussten Eltern so schwinden,
Mir die Chance zu geben,
Zu erproben und zu erfinden,
Glücklich liebend zu leben?

Wenn verstehend, verzeihend
Wir auf Herkunft schauen,
Können wir uns befreiend
Lebenswerte Zukunft aufbauen.
Wenn wir innehaltend
Schicksals Stärke verstehen,
Können wir gestaltend
Und zulassend zu Werke gehen.

Bestimmung finden wir dann,
Wenn wir nicht mehr bestimmen,
Wenn wir befreit irgendwann
Im Lebensfluss schwimmen,
Wenn wir nicht vom Ego,
Sondern vom Selbst her leben,
Uns erlaubendes Go
Für den Herzensweg geben.

Wir passen uns dem Lebensfluss an,
Verzichten auf jeglichen Halt.
Wer sich treiben lassen kann,
Wird im Inneren nicht alt.
Wer annimmt im Dasein,
Was auch immer passiert,
Ist im Leben nie allein,
Wird vom Schicksal geführt.

Schicksal ist Lebensauffassung,
Bei der auf Zufall verzichtet.
Kein Tun, keine Unterlassung
Verantwortung vernichtet,
Genau auf unsere Potenziale,
Auf unsere Chancen zu sehen.
Bestimmung in jedem Falle
Entgegen zu gehen.

Wenn wir an dem werken,
Wofür wir wirklich gedacht,
Beginnen wir zu merken:
Glückendes Leben lacht.
Wenn wir an geklärter Quelle
Unseres Schicksals trinken,
Wird Seele auf der Stelle
Bis in die Füße uns sinken.

Seele, am Boden haftend,
Kann Schwingen ausbreiten,
Seinsturbulenzen verkräftend
Innige Freude bereiten.
Wenn die Sonne uns scheint,
Legen wir uns in den Garten,
Sind genießend uns Freund.
Pflicht und Arbeit kann warten.

Zwölf Geburten lebenswärts

Hebammen sind wir uns bei zwölf Geburten,
Die wir beileibe nicht nur einmal durchlaufen,
Die uns lebenslänglich zum Auftrag wurden,
Den wir akzeptieren, statt Haare zu raufen.

Nicht Schicksalsopfer sind wir Mitgestalter.
Gebärend vorgebliche Grenzen wir sprengen,
Geburten setzen sich fort bis ins hohe Alter,
Befreien uns vor allem von inneren Zwängen.

Wir ziehen uns barmherzig an eigenen Haaren
Aus dem Sumpf begrenzender Ich-Eitelkeiten,
Können bewusst reifend in vielen Lebensjahren
Den Herzraum zur göttlichen Seele hin weiten.

Leben soll gelebt werden, jedoch nicht erlitten.
Leben ist Freude, die sich ich-sprengend entfaltet.
Was uns getrennt, vom Lebensfluss abgeschnitten,
Ist nach jeder Geburt mehr geheilt und veraltet.

Sich lebenswärts zu gebären wirkt wie Befreiung.
Entwicklung meint, Verwicklungen zu überwinden.
Wir sind geduldig mit uns, erlauben Verzeihung,
Wenn wir Geburtskanal nicht sogleich finden.

Jede Geburt führt weiter hinein in unser Sein.
Vorangegangenes darf sterben, wird integriert.
Uns entwickelnd stellt sich die Erkenntnis ein:
Wer geboren wird, dabei altes Sosein verliert.

Mit jeder Geburt entsteht Neues, Unbekanntes,
Etwas, das vorher in uns so nicht erlebbar war.
Wachstum geschieht jenseits Alltagsverstandes,
Bleibt geheimnisvoll, scheint wie Mysterium gar.

Gebärend wächst neue Erlebensdimension.
Bisheriges ordnet sich in weiteren Kontext ein.
Werdender Weite öffnend, erfährst du schon:
Nichts wird jemals im Leben wie vorher sein.

Zwölf Geburten des Menschen stehen dafür,
Dass Leben Prozess, der niemals vollendet.
Metaphern des Werdens wecken Gespür,
Dass Statik erscheint, da Angst uns blendet.

Erstens daseinsbereit für unsere Inkarnation.
Uns ins Leben holen durch eigenes Wollen.
Innere Bilder loslassen vom Dasein als Fron.
Weil wir leben, uns nicht lebenslang grollen.

Zweitens aus Enge heraus das Weite suchen.
Enges und Weites zugleich willkommen heißen.
Dem Druck nachgebend ihn nicht verfluchen.
Sich Leben hingeben, nicht darin verbeißen.

Drittens Besonderheit erkennen und akzeptieren,
Dass wir einzigartig zwar, doch stets verbunden.
Wenn wir bereit sind, Persönlichkeit zu verlieren,
Macht es nichts, wenn wir sie zeitweilig gefunden.

Viertens Geschlecht als Eigenart anerkennen,
Jedoch nicht zum Wesenskern hochstilisieren.
Nicht in Hormonen und Zuschreibung verrennen,
Vorwiegend als liebender Mensch Leben führen.

Fünftens passenden Platz in Gesellschaft finden,
Sich nicht zu wenig und nicht zu viel anpassen.
Sich von kränkender Überlieferung entbinden.
Sich lieber aktiv engagieren statt passiv hassen.

Sechstens sich zu entdecken auf Reisen gehen.
Vertraute heimische Sicherheit grolllos verlassen.
Zum Menschen, der man ist, von Herzen stehen.
Was man verließ, nicht verklären noch hassen.

Siebtens Herz weitend Selbsthass überwinden.
Sich annehmen mit allen Stärken und Macken.
In sich Kraftquell von Frieden und Liebe finden.
Den Lebensstier sanft bei den Hörnern packen.

Achtens sich Partner in wacher Güte zuneigen.
Gemeinsam ein Reich des Vertrauens errichten.
Sich Wege in Freiheit mit Geborgenheit zeigen.
Anker zu gemeinsamem Wachstumstörn lichten.

Neuntens werdenden Wesen Wachsen erlauben.
Kraft der Elternschaft für eigenes Wachsen nutzen.
Sich durch Pflichten mitnichten Freiheit rauben.
Weder sich noch den Kindern die Flügel stutzen.

Zehntens aus uralten inneren Zwängen befreien.
Antwort auf Fragen des Lebens selbst ergründen.
Vergangenen Fehler sich vollständig verzeihen.
Nicht mehr büßen für unserer Vorfahren Sünden.

Elftens an den Herzensweg zur Seele glauben.
Energievoll in sich Heilendes sehen, verstärken.
Nicht Verstand noch Gefühl herrschen erlauben.
Kraft der Liebe beteiligen an all unseren Werken.

Zwölftens so leben, dass wir Tod nicht bereuen.
Jeden Tag dankbar, achtsam, gütig verbringen.
Tod in unser Leben zu nehmen nicht scheuen.
Dem Sterben die lebendigen Seiten abringen.

Zwölf Geburten nicht nur für die Frommen,
Die Erdenleben weitgehend abgeschlossen.
Ganz geboren werden wird allen bekommen.
Ganz geboren wird erstmals ganz genossen.

Zwölf Geburten begleiten uns ein Leben lang.
Immer neue Anteile wollen geboren werden.
Ob nun Kochkunst, Dichtkunst oder Gesang.
Gebärende Schöpfung muss es in uns erden.

Zwölf Geburten kehren wieder in Spiralen.
Wachstum schließt Werden ein und Wehen.
Zu verkraften sind dieser Geburten Qualen,
Wenn wir uns hingebend zum Leben stehen.

Komm, erlaube dir von nun an sanfte Geburten.
Presse dich nicht! Höre auf, dich zu zwingen!
Nicht am reißen Fluss, an sanften Furten
Wird uns Einstieg und Übergang leicht gelingen.

Von Geburt zu Geburt zum Wesen hin finden,
Uns auf erfüllende Bestimmung hin entfalten,
Nicht an vertrocknende Nabelschnur binden,
Lebensprozess als ewigen Wandel gestalten.

Ganz geboren zu sein, heißt: angstfrei leben,
Sich dem Augenblick anvertrauen, wie er ist,
Heißt sich liebend dem Schicksal hinzugeben,
Sich freuen - allein, dass ich bin und du bist.