

Karin Gailing
Helmut von Bialy

POESIE 4



Poesie-Therapie 2

Themen:

- **Gefühle**
- **Geschlechter**

Hamburg, November 2008

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

Danke!

Inhalt

Gefühle 4

Gefühlswelten 4

Welt der Liebe 7

Welt der Freude 10

Welt der Schuld 13

Welt der Scham 16

Welt der Angst 19

Dunkelangst 22

Liebe Angst 26

Gefühls-Zurückhaltung 27

Trauma-Sammlung 34

Geschlechter 43

Männergefühle 43

Aufbauseminar für Punkteauffällige 45

Fünf Archetypen der Männlichkeit 49

Verlorene Weiblichkeit 52

Weiblichkeit 54

Frauenweg 56

Befreie dich aus Geschlechterklischees 58

Gefühle

Gefühlswelten

(Januar 2008)

Leben heißt wahrnehmen, empfinden, fühlen,
Heißt erleben, bedenken, bisweilen verstehen.
Gefühle das Erleben einfärbend durchspülen,
Kommen in Wellen, brechen sich, vergehen.

Gefühle sind Farbtupfer im Trubel des Seins.
Färben sich verdichtend unser Lebensgefühl.
Manchmal sind wir fühllos als hätten wir keins.
Bisweilen fühlen wir zu wenig oder viel zu viel.

Jedes Gefühl eröffnet in uns seine eigene Welt,
Lässt uns erschauern, erstarren oder lachen.
Wer sich alle Gefühle erlaubt, sich ihnen stellt,
Lässt gefühlsoffen in sich das Leben krachen.

Wir sind niemals nur Opfer unserer Emotionen,
Sind frei, über Erlebensart mit zu entscheiden.
Auch wenn destruktive Gefühle in uns wohnen,
Sind wir nicht verdammt, unter ihnen zu leiden.

Fühlen dient dazu, unseren Alltag zu sortieren,
In das, was uns anzieht, unser Wollen anreizt,
Oder in das, von dem wir uns gern distanzieren,
Weil es als uninteressant keine Triebe anheizt.

Gefühle der Abwehr, wie Angst, Hass und Wut,
Lassen uns Personen und Situationen vermeiden.
Sind manchmal nützlich, tun auf Dauer nicht gut,
Weil Sie uns von neuer Erfahrung abschneiden.

Gefühle der Näherung, wie Freude, Liebe, Lust,
Sind nährend, solange sie zweiseitig gerichtet.
Erlebst du sie, mache dir ermutigend bewusst:
Für Andere wird nicht auf Eigenes verzichtet.

Von Gefühlen gesteuert zerfällt unsere Welt,
In was scheinbar uns schädigt und was nützt,
Was wir verabscheuen oder was uns gefällt.
Doch Emotion uns vor Fehltrüben nicht schützt.

Denn Gefühle sind fehlbar, können uns trügen,
Sind erlernt in einer Welt, in der vieles verdrängt.
Sobald Bezugspersonen unsere Gefühle rügen,
Wird nur erlaubtem Fühlen Beachtung geschenkt.

Über Jahre wir eigene Gefühls-Welten dreheln,
Mit zugelassenen, gefühlten, ausgedrückten Teilen,
Mit Qualitäten von Gefühlen, die wir verwechseln,
Und Tabuzonen, in denen wir niemals verweilen.

Drückt dich Abschied, muss irgendwer gehen,
Ist Schönes endgültig zu Ende, aus und vorbei.
Dann ist es an dir, zu deiner Trauer zu stehen,
Damit sie nicht mit Wut zu verwechseln sei.

Durch Gebote und Verbote emotional kastriert,
Sind wir Spielball unserer Sym- und Antipathien,
So dass es zu unserem Unglück häufig passiert,
Dass wir Schädliches suchen, Nützliches flieh'n.

Frage nicht, welche Gefühle gut oder schlecht,
Frage dich lieber, ob du fühlst, was gerade ist.
Frage dich: Ist das, was ich fühle, auch echt?
Frage dich, ob du bestimmte Gefühle vermisst.

Gefühle, die du aus Angst von dir abgespalten,
Kannst du mit Mut zurück in dein Leben einladen.
Du selbst darfst Gefühls-Welten in dir gestalten
Und in bis dahin nicht erlebten Gefühlen baden.

Für dich kommt Fühlen-Lernen niemals zu spät,
Weil die Gefühls-Qualität dein Leben bestimmt.
Wer sich selbst fühlt, mitfühlend andere versteht.
Wer nichts fühlt, sich Hoffnung auf Liebe nimmt.

Begib dich auf Reise durch die Welt der Gefühle,
Lass keines dabei aus, stattdessen alles in dir zu.
Deines Zornes Wärme und deines Hasses Kühle,
Deine Freude, das alles und noch viel mehr bist du.

Wenn du mehr vom Leben als Überleben verlangst,
Tauche auch tief hinein in die Welt deiner Trauer,
Überlasse dich erschreckend bewegender Angst,
Spüre wild wabernder Wollust wohlige Schauer.

Einsamkeit, Zweifel, Scham, Schuld und Schande,
Sind Gefühlsqualitäten der besonderen Sorte.
Sie alle und noch viel mehr bringen wir zustande.
Trau dich, durchschreite der Gefühlswelten Pforte.

Trau dich auch hinein in die Gefühlwelt der Leere,
Dorthin, wo unser Dasein scheinbar zu Ende ist.
In Anbetracht des Nichts deine Zuversicht mehre,
Damit du trotz Fülle den Ursprung nicht vergisst.

Gefühlsoffenheit bereitet uns Zugang zur Seele.
Doch Seele ist weit mehr als der Gefühle Becken.
Lass Gefühle vorbei ziehen und behutsam wähle
Die, die dich fördern, nicht die, die erschrecken.

Welt der Liebe

(Dezember 2006)

Liebe webt ein mysteriöses Band,
Ist mit Worten kaum zu definieren,
Ist ein besonderer Seinszustand.
Sein Echo im Herzen wir spüren.

Was man schwer beschreiben kann,
Kann man mit Worten umkreisen,
Die über des Kreises Zentrum dann
Auf jenseits dieser Worte verweisen.

Liebe wächst, wenn wir unterlassen,
Uns selbst oder andere zu quälen.
Wenn wir still werden und erfassen
Zarte Heilklänge unserer Seelen.

Liebe balanciert in Zwischenräumen
Von Freiheit und Verbindlichkeit.
Sie zeigt sich in unseren Träumen
Und in feinspürender Befindlichkeit.

Liebe braucht reifes Entscheiden,
Verehbt, wenn wir uns bequemen.
Kann Kompromisse nicht leiden,
Weist zur Mitte, nicht zu Extremen.

Liebe ist Hingabe von Autonomie,
Ist ein Pfad, auf dem wir uns finden.
Als Resonanz auf unsere Seinsmelodie
Ist sie Prozess von Freisein im Binden.

Liebe bewirkt ein Zusammenführen
Von sehnenen Leibern und Seelen.
Wenn wir den Liebestrunk anrühren,
Darf einführender Eros nicht fehlen.

Liebe braucht kein forderndes Soll,
Um einander fürsorglich zu schützen,
Raum gebend und hingebungsvoll
Begleitend und dienend zu nützen.

Liebe bleibt, wenn wir uns anhalten,
Auf alle Beherrschung zu verzichten,
Jeden Ansatz erstarrender Gewalten
Klärend und lösend zu vernichten.

Liebe ist gleitendes und mildes,
Erlösendes inneres Hinfließen.
Liebe ist verzücktes und wildes,
Leidenschaftliches Genießen.

Liebe finde ich für mich allein
In der Sonne auf Bergesspitzen.
Sie erscheint, wenn wir zu zwein
Am Bett unserer Kinder sitzen.

Liebe will, dass wir nicht limitierend
Uns und anderen Erlaubnis geben,
Suchend und experimentierend
Zu wachsen im lebendigen Leben.

Lieben heißt, dass wir uns Enge
Und andere Fehler verzeihen,
Uns aus dem Joch der Strenge,
Des Perfektionismus befreien.

Uns liebend dürfen wir die Grenze
Zur Nicht-Liebe ziehen mit Nein.
Uns liebend dürfen wir in Gänze
In Kontakt mit Bedürftigkeit sein.

Zu lieben heißt: Einverstanden-Sein
Mit jedem neuen Lebensmoment.
Liebe ausdehnend schließen wir ein
Die Erdmitte und das Firmament.

Wenn wir in Liebe ans Gute glaubend
Uns für Lebensfreude entscheiden.
Müssen wir nicht, Glück erlaubend,
Unter der Mühsal des Lebens leiden.

Auf dem Liebesweg wir entscheiden
Und zwar täglich neu und bewusst:
Wir fallen nicht mehr in das Leiden.
Wir nehmen den Weg in die Lust.

Wir werten nicht, was schlimmer:
Sonnenschein oder Regnen?
Uns liebend können für immer
Wir göttlicher Wonne begegnen.

Liebe erblüht aus sicherer Gewähr,
Dass wir auch Schatten annehmen.
Wer sich liebt, muss sich nicht mehr
Vor peinlichem Versagen schämen.

In Liebe wird nichts mehr verdammt,
Auch wenn wir nicht alles verstehen.
Zu lieben heißt, ganz zu sich samt
Schwächen und Stärken zu stehen.

Zu lieben heißt, sich genug zu sein
Und nichts mehr werden zu müssen.
Liebend laden wir Sinnlichkeit ein,
Um uns anhaltend zärtlich zu küssen.

Welt der Freude

(Januar 2008)

Auch wenn Erfahrung scheinbar dagegen spricht:
Seine Gefühle macht man sich und hat sie nicht.
Wir können uns frei für Gefühlserleben entscheiden.
Wir sind nicht ihr Opfer, müssen sie nicht erleiden.

Wer Zusammenspiel von Leib und Denken versteht,
Erringt innere Freiheit, erwirbt Gefühlssouveränität.
Wenn Gefühle uns nicht länger erwürgen, erdrücken,
Kann uns ein freies und freudvolles Leben glücken.

Wir entscheiden uns, welche Gefühle wir fühlen,
Ob wir eintrübende Gedanken beiseite spülen.
Laden wir ins Leben uns Gefühle der Freude ein,
Werden diese uns von irdischen Leiden befrei'n.

Angst macht uns eng, doch Freude macht weit.
Diese Kraft einzuladen macht Sinn, ist gescheit.
Wenn du an eine Grenze zum Neuen gelangst,
Gehe in die Neufreude, nicht in die Neuangst.

Ohne Freude am Wandel wird das Leben fade.
Wer Veränderung meidet, wird eng. Wie schade!
Wenn wir Freude aus Angst vor Glück verbieten,
Können wir uns gleich Strick und Galgen mieten.

Ich habe lange unter einem Galgenbaum gelebt.
Durchhaltend Muskeln verhärtet, Sinne verklebt.
Lange Freude als Lebenskraft fest in mir schlief.
Wer sich des Lebens freute, erschien als naiv.

Leben war viel zu ernst, um darüber zu lachen.
Ich lebte nicht, wollte aus Leben was machen.
Freudlos nahm ich mir Lebensgestaltung zu Herzen,
Vergaß suchenden Strebens lachendes Scherzen.

Wer sein Sosein glaubt kritisch zu durchschauen,
Muss sich ironisch, sarkastisch Schanzen bauen.
Leben war für mich Arbeit, Anstrengung, Bürde.
Sich über das zu freuen, war unter meiner Würde.

Würde Menschen traumtanzender Dummheit zeihen,
Sich herausnehmend, sich übers Dasein zu freuen.
Sah mich nie durch Brillen mit distanzierterem Humor.
Über mein Mühen zu lachen, kam mir lächerlich vor.

Habe mich mit diesem Konzept in die Enge getrieben.
Lebensfreude ist dabei auf der Strecke geblieben.
Anstatt ein risikoreiches, lebendiges Leben zu führen,
Ersticke ich im Pflichtalltag, begann ich zu stagnieren.

Erst knochenzertrümmernder Sturz von der Leiter
Und Tod meiner Frau zeigte: So geht's nicht weiter.
Den Lebensweg neu auszurichten, ist es nie zu spät.
So wechselte ich auf Pfade freudvoller Spiritualität.

Demnach ist Leben Freude, kein Leidenskomplott,
Unser Hiersein ist göttlich und wir sind auch Gott.
Eine Seele weilt in uns, obwohl nicht von dieser Welt.
Freudengespeiste Seelenenergie uns im Leben hält

So habe ich klebrige Stagnation in mir überwunden,
Bewegung zulassend zum Mich-Verströmen gefunden.
Ich bin tief erfreut, spüre mein Sein wieder fließend,
Jeden neuen Tag Momente des Wandels genießend.

So wie des Vollmonds Schein in sternklarer Nacht
Hat Freude in mein Lebensdunkel Licht gebracht.
Während andere noch griesgrämig Stirne runzeln,
Umspielt meinen Mund freudseliges Schmunzeln.

Süße Freude, du Glück spendendes Hochgefühl,
Täglich Ich freue mich, dass so gern ich leben will,
Lasse mich neufreudig auf Überraschendes ein,
Kann hier und jetzt dankbar und genussvoll sein.

Freude, erlebt als himmlischer, göttlicher Schein,
Speist Licht und Wärme in den Lebensalltag ein.
Man kann Freude einladen, doch nicht erzwingen.
Unser Wille allein wird uns Freude nicht bringen.

Wir entscheiden, zum Freudebedürfnis zu stehen,
Können Freude Raum schaffend entgegen gehen.
Dass Freudestrahlen durchdringen den Augenblick,
Schau nicht planend voraus noch erinnernd zurück.

Wenn wir uns und auch anderen Freude bereiten,
Sich alsbald liebende Herzen zueinander hin weiten.
Gedanken von Dankbarkeit und Einverstandensein
Reißen trennende Schranken zum Freudenland ein.

Erst wahre Freude bringt Seele ganz in die Welt,
Und Seelenenergie ist, was uns am Leben erhält.
Freude als die das Leben würzende innere Sonne
Ermöglicht uns sinngebende, hingebende Wonne.

Ich wünsche sehr, dass auf meinem Grabstein steht:
Freude, Liebe, Genuss, Sinn, Dank war sein Gebet.
Bis dahin lass uns noch ein wenig die Freude üben,
Mit viel Lachen und Scherzen und innigem Lieben.

Welt der Schuld

(November 2008)

Schuld kann dann entstehen, wenn etwas fehlt
Und Mensch sich für Defizitleiden entscheidet.
Denn es ist nicht Schuld allein, die uns quält.
Man muss auch noch fühlen, dass man leidet.

Schuldgefühle lassen sich an Kinder vererben.
Unschuldigen Wesen kann man viel einreden,
Mit Regeln ihre Leben regelrecht verderben,
Die bewirken, dass sie sich selbst befehlen.

So, wie ich bin, bin nicht gut und klug genug.
Andere können alles viel schneller und besser.
Was ich kann, beruht alles auf Selbstbetrug:
So schwätzt unser innerer Menschenfresser.

Überall kann man Schuldgefühle einsacken.
Jeden Tag macht man Fehler, kann versagen,
Kann sich Lebensranzen mit Elend vollpacken,
Sein Glück aufs übernächste Leben vertagen.

Leistungsgesellschaft mit Recht und Religion
Sensiblen Gewissen die Fülle an Fallen stellt.
Bereitschaft zur Schuldübernahme: und schon
Man sich für Restlaufzeiten das Leben vergällt.

Wer sich als Mensch zu Perfektionisten zählt,
Hat für sein Unglück nachhaltig vorgesorgt.
Braucht niemanden, der ihn beurteilend quält.
Hat Peitsche für Selbstgeißelung sich geborgt.

Was nicht perfekt ist, ist zwangsläufig defizitär,
Unsäglich mit Fehlern und Mängeln behaftet.
Schuldenkonten werden verfehlend nicht leer.
Stetes Minussaldo keiner auf Dauer verkräftet.

Wer verantwortungsvoll nahe am Größenwahn
Seine Tage in Rechten und Pflichten verbringt,
Wird zernagt von Gewissens zehrendem Zahn,
Falls rechte Antwort auf Frage ihm nicht gelingt.

Bin ich schuld daran, dass du unglücklich bist?
Spürst du Liebe, solange du dich nicht liebst?
Ist es an dir, wenn wer Lebenssinn vermisst?
Bist du falsch, wenn keiner will, was du gibst?

Mit richtig oder falsch, mit gut oder schlecht,
Bringen wir täglich das Dasein aus dem Lot,
Urteilen wir uns Scheinsicherheiten zurecht.
Diese Scheinwelt lebendiges Leben bedroht.

Statt dass uns Leben gefällt, wird es zur Falle.
Gewertet am Besten bleiben nur noch Krüppel.
Nicht nur ich bin verkehrt. Nieten sind fast alle.
Säumiger Sünder sucht sausenden Knüppel.

Kein Wunder, wenn uns Schuldlast erdrückt,
Wenn wir unser Leben als Elend bejammern.
Da wir uns fehlgeleitet, verängstigt, verrückt,
An enge Normen enger Menschen klammern.

Wer sich schuldig fühlt, ohnmächtig resigniert,
Wenn schwere Schuldlast die Kräfte übersteigt.
Schuldgefühl zu Selbsthass, Selbstekel führt,
Wenn sich gelähmt kein Ausweg mehr zeigt.

Oder wer schuldig, verliert sich in kalter Wut,
Verfängt sich in den Reusen der Rebellion,
Tut sich erstarrend in trotzigem Stolz nicht gut.
Einsamkeit ist der Preis für verbitterten Hohn.

Oder, wer sich schuldig wähnt, zieht sich raus,
Flieht in Traumwelten, wird äußerlich passiv,
Oder spielt angepassten liebes Kind zu Haus,
Eh es in sich versinkt, ausgelaugt, depressiv.

Doch wie anders mit meiner Schuld umgehen?
Wie versöhnlich auf die Versäumnisse blicken?
Welche Schuld heißt es sich einzugestehen,
Welche zurück an Schuldgeber zu schicken?

Habe ich dir seelisch oder körperlich weh getan,
Dann bitte ich dich inständig jetzt um Verzeihung.
Damals war ich voll Zorn oder im dumpfen Tran.
Zorn und Tran abzulegen, ist Teil der Befreiung.

Erst heute schmerzt mich vergangenes Klagen,
Vermag ich dein Leid im Herzen zu begreifen.
Verzeih auch, dass in so vielen Lebenstagen,
In mir musste Einfühlung wachsen und reifen.

Hoffe, wir können uns Verfehlungen vergeben,
Weil keiner jemals frei von Fehlern und Mängeln.
Warme Sonne versüßt die noch sauren Reben.
Lassen wir los, was kränkte, ohne zu drängeln.

Schuldlast, die ihr Alten mir einst aufgebürdet,
Lege ich euch zurück auf Schultern, Nacken.
Dabei ist mir egal, ob ihr unglücklich würdet,
Wenn statt meiner so eure Knochen knacken.

Ein jeder sollte nur eigenes Päckchen tragen,
Muss nicht Last der Welt auf Schultern laden,
Darf entschuldigend schuldfreies Leben wagen.
Muss nicht lebenslang alte Sünden ausbaden.

Verteilen wir Verantwortung doch auf uns alle.
Wenn alle mittragen, trägt keiner mehr schwer.
Wer achtsam, tappt nicht in Schuldgefühlsfalle.
Wir brauchen Schuld weniger und Liebe mehr.

Welt der Scham

(November 2008)

Schamgefühl ist eine Variante der Angst,
Angst davor, kläglich im Sein zu versagen,
Angst, dass du nicht genug, nicht langst.
Unzulänglichkeit ist schwer zu ertragen.

Eh ich vor Scham in den Boden versinke,
Weil ich einmal wieder gründlich versage,
Ist es doch besser, dass ich mich betrinke,
Weil ich mich abwesend leichter ertrage.

Gefangen in Spiralen aus Suff und Scham,
Mit Selbsthass gehärtet und Schamlosigkeit,
Mancher Mensch lebend ums Leben kam,
Zu verzeihender Selbstliebe nicht bereit.

Scham zählt nicht zu geliebten Gefühlen,
Wird gern geächtet und fleißig vermieden.
Gefühlen, so sie im Verborgenen wühlen,
Ist zumeist ein langes Leben beschieden.

Scham zeigt meist an: Wir sind nicht okay.
Wer hier nicht hin passt, wird nicht geliebt.
Obwohl ich inmitten meines Lebens steh,
Bezweifle ich ungeliebt, dass es mich gibt.

Schamhaft von sich an den Rand gedrängt,
Traut man sich nicht, Mittelpunkt zu sein.
Oder man hat sich in Rüstung gezwängt:
Außen scheint's groß, doch innerlich klein.

Aus Scham wird mancher derart verschämt,
Dass er sich sogar vor sich selbst verbirgt.
Statt dass ihr euch Platz fürs Leben nehmt,
Wirkt euer Leben wie trostlos, wie verwirkt.

Scham kommt auf, innen heiß, außen rot,
Weil etwas nicht so manierlich gelungen.
In enger Schamhaft gerät Vitalität in Not.
Kein Lichtstrahl ist je in Kerker gedrungen.

Im Verließ eurer Scham seid ihr verlassen.
Verschämt in einsamer Enge verharrend,
Beginnt ihr euch für eure Angst zu hassen,
Selbsthassend euer Grabloch ausscharrend.

Peinlichkeit liefert uns aus dauernder Pein,
Da wir uns nur noch mit Vorsicht genießen.
Jedes Abweichen und jedes Anders-Sein
Nimmt Lebensfreude, lässt uns verdrießen.

Wenn wir uns Regeln zu Herzen nehmen,
Bestimmend, was Schlechtes, was Gutes,
Fällt es anderen leicht, uns zu beschämen.
Uns abzuwerten bedarf es so keines Mutes.

Allein Vorstellungen, wie Leben zu leben ist,
Der Schamanfähigkeit den Boden bereiten.
Doch vorgestelltes Dasein ist öde und trist,
Da wir uns so beengen, statt uns zu weiten.

Wieso geben wir anderen über uns Macht,
Dass sie uns Gefühle der Scham diktieren?
Wer andere absichtlich beschämt, verlacht,
Nur der schäme sich, da er keine Manieren.

Unverschämt agieren demnach Beschämer.
Auf Macht bedacht sie Scham nicht spüren.
Schamlose haben es scheinbar bequemer,
Können frei von Skrupeln ihr Leben führen.

Wer schamlos sich für gar nichts schämt,
Hat Respekt vor allem und jeden verloren.
Hinter seinem Rücken redet man verbrämt:
Besser, so einer wäre nicht erst geboren.

Schamhaft oder schamlos, nichts ist recht.
Doch will ich nicht abstumpfen noch erröten.
Ist an Scham denn wirklich alles schlecht?
Oder ist Schamhaftigkeit sogar vonnöten?

Scham hilft uns, Kontakte zu differenzieren,
Genau zu bestimmen, was wir wem zeigen.
Unterstützt uns, Würde nicht zu verlieren,
Sollten zur Selbstdarstellung wir neigen.

Ist es nicht nützlich, sich nicht zu schämen,
Sollten wir in uns diese Gefühle zulassen,
Doch die Scham sanft ins Herze nehmen,
Sie nicht länger verdrängen noch hassen.

Übertriebene Scham kann dann sterben,
Wenn Beurteilungszwänge sich ausgelebt.
Wir müssen die alten Tabus nicht ererben
An denen die Angst der Schamahnen klebt.

Beschreiten wir Wege jenseits der Scham.
Nehmen wir nur noch die Liebe als Maß.
Wer dank Eigenliebe bei sich selbst ankam,
Dem macht Leben eben doppelt viel Spaß.

Welt der Angst

(Januar 2008)

Begib dich bisweilen in die Welt deiner Angst,
Denn Angst all die anderen Gefühle blockiert.
Angst ist, an der du Gefühl meidend krankst,
Überwindung dich ins lebendige Leben führt.

Angst macht dich eng, schnürt dir die Kehle zu,
Nimmt dir den Atem, lässt deinen Leib erzittern.
Angst lässt dich vermuten, man fügt Leid dir zu
Mit todbringendem Blitz aus düsteren Gewittern.

Angst hat der Künstler, der ins Rampenlicht tritt,
Lampenfieber Gedächtnis raubt, Stimme abwürgt.
Angst schwingt, wenn wir uns hervorwagen, mit.
Allzu Schamhaft sich mancher weit hinten verbirgt.

Wer sich ängstigt, der recht wacklig im Leben steht,
Hat Fehler und Tod nicht als Seinsteil erkannt.
Wer weiß, dass wer kommt irgendwann wieder geht,
Den hat Todesangst nicht mehr so fest in der Hand.

Nicht das Versagen sehend, sondern die Chancen,
Kann man zu sich stehen, wenn nicht alles gelingt.
Sich am Kleinen auch freuend, nicht nur am Ganzen,
Vermeiden wir Gefahr, dass Scham uns verschlingt.

Sich im Leben öffnend für den Atem unserer Seele,
Verliert Angst vor Nichtsein seine bedrohliche Kraft,
Würgt Furcht vor Vergehen nicht mehr die Kehle,
Durchströmt Liebe die Adern als heilender Saft.

Angst suggeriert Spinne, Schlange und Maus,
Angst macht freies, jedoch unsicheres Leben.
Aus Ängsten kommt scheinbar keiner heraus.
Angst macht man sich nicht, die hat man eben.

Wer Vermutung des Ausgeliefert-Seins glaubt,
Ist nicht mehr Herrscher im Reich seines Leibes.
Des Einflusses auf seine Gefühlswelt beraubt
Hilft nur Gefühl vermeiden, denn sonst bleibt es.

So treibt uns Angst in Abgründe der Fühllosigkeit,
Wenn wir nicht bereit sind, uns ihnen zu stellen.
Doch bist du Angstgefühle zu ertragen bereit,
Können sie dir nicht mehr das Leben vergällen.

So nimm denn dein Angstgefühl feinspürig hin,
Spüre hinein in Enge, Wimmern und Jammern.
Da Ängsten zu fliehen nicht länger macht Sinn,
Erforsche deine Angstwelt mit all ihren Kammern.

In düsterer Kammer deiner Angst vor der Angst,
Wird Furchtsamkeit vor allem und jedem geboren.
Sobald du dich deiner Furcht stellst, mit ihr rangst,
Bist du in der Kammer nicht mehr hilflos verloren.

Verfolgen dich Wesen in schreckenden Träumen,
Bleib stehen, dreh dich um, lauf ihnen nicht weg.
Was vermeidend wir anzuschauen versäumen,
Erwischt uns unvermittelt, wirft uns in den Dreck.

Wer sich seine Ängste ansieht, sich ihnen stellt,
Lässt sich davon nicht länger mehr unterdrücken.
Es ängstigt uns zumeist unsere eigene Innenwelt.
Wir sind es selbst, die Messer gegen uns zücken.

Verdrängte Gedanken und Gefühle uns bedrohen.
Ungelebtes und Ungeliebtes verfolgt uns im Traum.
Alpträume sind ein Warnsignal, dass wir verrohen,
Weil wir funktionierend nichts fühlen, Leben kaum.

Siehst du deinen Verfolgern in ihr Traumgesicht,
Wird, was riesig erschien, stets kleiner und kleiner,
Und irgendwann erkennst du: Es sind andere nicht.
Wer dich verfolgt, bist du selbst, und sonst keiner.

Stehst du am Abgrund, hinter dir hetzt die Meute,
Dann erlaube dir, dich mitten ins Dunkle zu stürzen.
Du wirst nicht zerstört, sondern fällst in die Weite.
Nur reale Abgründe können unser Leben verkürzen.

Dunkelangst

(Juli 2008)

Nacht hat viel vom Schrecken verloren,
Der einst als Kind mich im Dunkel befiel.
In Dunkelheit wurden Dämonen geboren,
Zu strafen, zu vernichten schien ihr Ziel.

Mit Licht aus, Tür zu, spart Heizung, Strom,
Wurden selbst Wohnflure zu düsterer Falle.
Satan und Walpurgishex, Gevatter und Ohm,
Hinter Plastikvorhängen lauerten sie alle.

Grauslich war, aus dem Keller zu bringen,
Was abends im ersten Stock von Nöten.
Zeitschaltuhren den Rhythmus aufzwingen.
Erlöschendes Licht war, als wollt es töten.

Schalter drücken. Hastig die Treppe hinab,
Den Gang entlang. Verschlag aufschließen,
Mostflasche finden. Schnell schließe ich ab.
Gnome und Giftgreise lauern in Verließen.

Den Kellergang zurück. Die Treppe hinauf.
Die Zeitschaltuhr klickt. Das Licht erlischt.
Stufen hoch hastend ich um mein Leben lauf.
Hoffend, dass mich kein Dämon erwischt.

Der Wohnblock ist vierhundert Meter lang.
Kellergang zieht sich durchs ganze Gebäude.
Jungen aus meiner Bande sind weniger bang.
Zu erschrecken bereitet ihnen große Freude.

Möchte anerkannt sein, zur Bande gehören.
Jeder, der dabei sein will, wird hart erprobt.
Weiß mich der Dunkelangst nicht zu erwehren.
Alternativ: Einsamkeitsangst. Krieg in mir tobt.

Es ist Winterspätnachmittag. Im Keller dunkel.
Mutproben-Stunde unumgänglich gekommen.
Ich mache gute Miene. Vermeide Gemunkel.
Im Inneren zitternd, ängstlich, beklommen.

Zwölf Jungen auf hundert Gangmeter verteilt.
Dort lauernd, um mich gezielt zu erschrecken.
Wie gern wäre ich nach oben ans Licht geeilt.
Dann jedoch würden sie ewig mich necken.

In einer Mischung aus Schleichen, Rennen,
Augenschließen düstere Meter überwunden.
Geifernde Arme schienen mich zu verbrennen.
Nachher fühle ich mich verloren, geschunden.

Ich gehe zwölfjährig vom Kino nach Haus.
Die Hauptrolle Godzilla, das Sauriermonster.
Es dunkelt schon, noch sind Laternen aus.
Hinter Büschen lauert Böses als sonstwer.

Fang an zu rennen. Lange achthundert Meter.
Gebüsche am Wegrand verbergen Grauen.
Blätter rauschen verdächtig. Es weht sehr.
Nur nach vorn, niemals zur Seite schauen.

Komme zu Hause an, schweißüberströmt.
Will niemandem meine Ängste berichten.
Befürchte, dass man mich dafür verhöhnt.
Es reicht, wenn Dämonen mich vernichten.

Bis achtzehn bleibt diese Furcht bestehen.
Ich vermeide, wie peinlich, düstere Ecken.
Lehne ab, im Dunkeln durch Natur zu gehen.
Beginne, die Angst vor mir zu verstecken.

Erst bei der Bundeswehr wird es besser.
Ich lerne, im Wald nachts allein zu sein.
In der Hand Gewehr, im Gürtel Messer,
Fühle ich mich nicht mehr hilflos allein.

Als Vater, beschützend meine Kinder,
Bin ich stabil genug, Dunkel zu ertragen.
Heute denke ich, Ängste wurden subtiler,
Nun im Dunkeln der Persönlichkeit lagen.

Ich erlebe diese verborgene Ängste in mir,
Mich hindernd, Dunkel in mir zu ergründen.
So liegt heute die beängstigende Kellertür,
Am Seelenzugang weit innen und hinten.

Seelenähe entlang dunkler Gänge ertastend,
Verließ mich Suchenden oftmals der Mut.
Erschreckt erneut verstandeswärts hastend,
Ist für mich kein Weg mehr, tut mir nicht gut.

Will mich endlich meinen Dämonen stellen,
Mich auf dunkle Seiten schauend umarmen.
Höre auf, Urteile über mein Leben zu fällen.
Übe mich akzeptierend im Selbsterbarmen.

Hoffentlich kann ich bald darauf verzichten,
Mich an den Halm Normalität zu klammern.
Möchte meine Werke von Herzen verrichten.
Fehlende Sicherheit nicht mehr bejammern.

In Abgründe unergründlichen Lebens stürzend,
Möchte frei und leicht ich wie ein Adler fliegen.
Den Alltag mit Erfahrung des Neuen würzend,
Möchte ich Ängste vor mir selbst besiegen.

Konnte als Kind so oft die Angst überwinden.
Bin trotz Angst Kellergänge entlang gelaufen.
Möchte heimwärts zu meiner Seele finden.
Nehme mir ein Herz, statt ein Gewehr zu kaufen.

Will mich mutig von Dunkelangst befreien.
Mich Dämonen und Schattenwesen stellen.
Barmherzig aufkommende Angst verzeihen,
Wenn Höllenhunde grauslich in mir bellen.

Ich vertraue meiner wachsenden Liebeskraft,
Die mir die Wege ins lebendige Leben wies.
Tröste das Kind in mir, das so viel geschafft,
Tränen alten Schmerzes ich mit ihm vergieß.

Wenn es mich nicht mehr quält und erschrickt,
Dass mein irdisches Leben irgendwann endet,
Dass Zeitschaltuhr der Sterblichkeit in mir tickt,
Werde von Ängsten ich nicht mehr geblendet.

Liebe Angst (September 2006)

Hab keine Angst
Vor deiner Angst.

Aufkeimende Liebe
Zu dir wird dich durch
Ängste begleiten.

Pflanzen der Liebe
Ergrünen in dir wieder
Auf erkaltender Lava
Durchlebter Ängste.

Begossen mit Tränen
Deines Mitgefühls,
Beschiene vom Sonnenlicht
Deines Vertrauens,
Gehalten durch
Verbindliche Treue.
Wurzeln Triebe kraftvoll.

Blätter manchen Herbstes
Bedecken den Boden.

Wasser und Sonne
Verwandeln Blätter zurück
In erdige Lebensenergie –
Feucht, warm, nährend.

Auf Humus des Abschiedes
Gedeihen neue Pflanzen -
Stark und farbenfroh.

Gefühls-Zurückhaltung

(Dezember 2008)

Was wir fühlen, sollten wir in den Ausdruck bringen,
Auf dass wir nicht in Gefühl-Zurückhaltung erstarren,
Jedoch niemanden unseren Gefühlswust aufzwingen,
Nicht auf bestimmte Formen des Ausdrucks beharren.

Heute weiß ich, welche Vielfalt an Gefühlen es gibt,
Wie wichtig es ist, sie differenziert in sich zu spüren.
Doch als Kind war ich im Gefühlsausdruck ungeübt.
Weil ich bemüht war, ein föhlfreies Leben zu föhren.

Geföhle zu zeigen, war in unserer Familie verpönt.
Eltern arbeiteten fleißig, sprachen möglichst wenig.
In meiner Jungenclique wurden Geföhle verhöhnt.
Wer kaltschnäuzig und angstfrei schien, war König.

Mein Vater war ein geföhlsverschlossener Mann,
Der uns Kindern nichts von seinem Inneren zeigte.
Der, wurde Autorität nicht respektiert, irgendwann
Zu jähem Zorn mit Anbrüllen und Ohrfeigen neigte.

Als Sohn habe ich diese Gefühlsskala übernommen,
Föhlte entweder gar nichts oder Jähzorn aufsteigen.
Wutausbrüche als Kind sind mir nicht gut bekommen.
Also mühte ich mich, nur erlaubte Geföhle zu zeigen.

Ich wurde niedlicher Junge mit blond-lockigem Haar,
Rezitierte plattdeutsche Gedichte zu aller Entzücken.
Doch irgendwie tief innen ich einsam und traurig war.
Schwer erfassbare Leere schien mich zu bedrücken.

Sorgend, dass Geföhle mich hinterrücks überfallen,
Legte ich mir ersatzweise Gefühlswelten zurecht.
Die meisten sind auf Ersatzgeföhle hereingefallen,
Auch ich, doch mir ging es so zunehmend schlecht.

Allzu lange habe ich viele Gefühle zurück gehalten,
Damit sie mich nicht ungehemmt überschwemmen.
Habe mich so von meiner Gefühlswelt abgespalten.
Gefühle sind für Weicheier, Versager und Memmen.

Doch wahrhaft hatte ich große Angst vor Gefühlen,
Besonders vor Ohnmacht, Hass, Jähzorn und Wut.
Ich fürchtete, dass sie mich von innen durchwühlen.
Dass mich ihre Säure zersetzt, verbrennt ihre Glut.

Aufgewachsen in karger Mitwelt, wo wenig gezeigt,
Was innen an Freude und Schmerz uns bewegt,
War ich nicht gewohnt und deshalb nicht geneigt,
Kund zu geben, was in meinem Herzen sich regt.

Mit mir und meinen Gefühlen derart allein gelassen,
Fühlte ich mich fehl am Platz, verlassen und fremd.
Schien mit wilder Fühligkeit hierher nicht zu passen.
Alle um mich herum lebten gedämpft und gehemmt.

Angst und Verzweiflung, mein Weinen und Lachen,
Behielt ich für mich, weil sie doch niemand verstand.
Zurückhaltung begann, mich gefühlsarm zu machen.
Mein Herzraum wurde ein fühlloses Niemandsland.

Hoher Preis für Zurückhaltung war nächtliche Pein,
Wenn der Alp mich in düsteren Träumen besuchte.
Obwohl häufig verfolgt, traute mich nicht, zu schreien.
Weil ich dies als Zeichen für Schwäche verbuchte.

Wenn Traumbeine nachts auf Abgründe zurasten,
Wenn Schreie der Angst in meiner Kehle erstickten.
Wollte ich damit niemanden in der Familie belasten,
Nicht noch erleben, dass sie verständnislos nickten.

Also wuchs ich einsam heran trotz familiärer Enge.
Weiß erst heute, wie resonanzlos mein Inneres blieb.
Erkenne altes Elend, weil ich nicht mehr verdränge.
Ich adoptiere dieses Kind in mir und habe es lieb.

Um antrainierte Ausdrucksarmut nicht zu gefährden,
Entwickelte ich gut geschärften, starken Verstand.
Abstumpfend begann ich leib-seelisch zu verhärten.
Mit Härte und Verstand hatte ich mich in der Hand.

Machte mich irgendwas im Leben dennoch betroffen,
Konnte ich Aufwallungen doch nicht im Zaume halten.
Habe ich diese Restgefühle weggekiff, weggesoffen.
Es musste doch gelingen, sie endgültig abzuspalten.

Gehaltenes Gefühl steckt mir tief in den Knochen.
Weil ich mich ohnmächtig eurem Treiben überließ.
Ich könnte, denke ich zurück, noch heute kochen.
Über das, was ihr getrieben habt, gemein und fies.

Ich will nicht verstehen, dass ihr miteinander schlaft,
Dass ihr mit uns Kindern eure Lebenszeit verbringt,
Euch tagtäglich für vergangene Verfehlungen straft,
Weil euch Verzeihen und Vergessen nicht gelingt.

In den düstersten Tagen der Nazi-Kriegsende-Zeit,
Als das Elend in der Welt auf die Spitze getrieben,
Brachten Schergen der Gestapo zusätzliches Leid
Aufmerksam gemacht durch der Nachbarn Intrigen.

Vater war Brandschutzwart, obwohl kriegsversehrt.
Ausgestattet mit Blecheimer, Feuerpatsche, Sand
Hat er sich gegen Phosphor-Brandbomben gewehrt.
Quartier war voll Rauch und schwelendem Brand.

Während er die Flammen erstickte im Nachbarhaus,
Nachbarn waren schon lange aufs Land gezogen,
Brannte nebenan seine eigene Mietwohnung aus.
Was ihn zur Mitnahme geretteter Möbel bewogen.

Unsere ausgebombte Familie zog den Leiterwagen
Mit Betten und Tisch zum Stadtrand ins Notquartier.
Fiese Kriegsgesetze würden Plünderer dazu sagen,
Gesetzestreue oder Notleiden: Wie entscheidet ihr?

Freislers Volksgericht verurteilte Vater zum Tode,
Sperrte die schwangere Mutter als Mitwisserin ein.
Begnadigung für Kriegshelden war damals in Mode.
Mildes Urteil wollte lebenslänglich Zuchthaus sein.

Zum Glück war der Weltkrieg schon fast zu Ende,
Russen standen an der Weichsel, Amis am Rhein.
Man hätte hoffen können, dass Not ein Ende fände.
Vater konnte fliehen, doch Mutter ihm nicht verzeihn.

So bestimmte von da an die Mutter das Geschehen.
Indem sie Vater an Schuld erinnerte und an Pflicht.
Deshalb war von meinem Vater so wenig zu sehen,
Malochte er sich krank und zeigte sein Inneres nicht.

Ich war noch klein, wusste nicht, was mir geschah,
Hatte diffuse Ahnung, dass dort etwas nicht stimmt.
Über allem lag Bedrückendes, Leben war ohne Ja.
Dumpfe Freudlosigkeit die Lust zum Atmen nimmt.

Statt zu leben, presste ich mich ins Rollenkorsett.
Wurde Akademiker, promovierter Intellektueller.
Machte Gefühlsarmut durch Klugschwätzen wett.
Wusste als Oberlehrer vieles besser und schneller.

Ich glaubte als guter Vater funktionieren zu müssen.
Habe Kinder inkonsequent antiautoritär erzogen.
Spürte, wie meine Eltern im Hintergrund grüßen,
Was mich in Scham, Schuld, Schande gesogen.

Mit derartigen Rollenfassaden und Intellektualisieren
Musste ich weiterhin mich meiner Gefühle erwehren.
Verhärtete Muskeln, um diese nicht mehr zu spüren.
Konnte andere über Verhärtungs-Theorien belehren.

Wie froh ich bin, dass ich dabei nicht total verbittert,
Dass ich Gnade erfuhr, mir auf die Spur zu kommen.
Ich spüre mein Herz, wie es weich wird, sanft zittert.
Seele traut sich heraus, wenn auch noch benommen.

Noch spüre ich freudlose Enge lasten auf der Brust,
Wenn ich an euer verlogenes Verschweigen denke.
Jetzt erwachend aus Alpträumen wird mir bewusst,
Wie ich mich noch mit alter Vergangenheit kränke.

Ich sträube mich, will die Erkenntnis nicht zulassen,
Dass ihr Eltern jahrzehntelang zusammen geblieben,
Verbunden durch peinlich verschweigendes Hassen.
Statt zu euch zu vergeben, euch freudig zu lieben.

Wenn davon nur nichts mehr in meinem Kopf wär:
Nüchterne Lieblosigkeit derer, die mich gezeugt,
Vater als reuiger Täter eigenen Gewissens Opfer,
Unters Joch der Rachsucht meiner Mutter gebeugt.

Wie sollte ich als Kind in einem Umfeld gedeihen,
Geprägt von Sünde und Sühne, Schuld und Moral?
Ich glaube, es wird Zeit, meinen Eltern zu verzeihen.
Muss ihr Spiel nicht mehr spielen. Habe freie Wahl.

Ich verzeihe dir, Vater, dass du dich davor gedrückt,
Uns deine Verfehlungen, Ängste, Sorgen zu sagen.
Du mir schlechtes Vorbild warst, kriechend gebückt,
Ich mit dir nicht weinte und lachte in Kindheitstagen.

Ich danke dir, Vater, dass du dich stets gekümmert,
Verantwortungsvoll zu uns Kindern gehalten hast.
Deine Abwesenheit hätte manches verschlimmert.
Es bleibt traurig, dass wir beiden so vieles verpasst.

Ich verzeihe dir, Mutter, dass du randvoll mit Moral,
Schuld und Schande über Glück und Liebe gestellt.
Dass du dich eingereiht hast in der Personen Zahl,
Für die Gerechtigkeit wenig, doch Gesetz viel zählt.

Ich danke dir, Mutter, dass du mich im Leib gehalten,
Mich ernährt, gut bekleidet, bei Krankheit gepflegt.
Dank hingebender Fürsorge durfte ich mich entfalten.
Doch auf Selbstentfaltung hast du kaum Wert gelegt.

Heute erst mit über Sechzig erahne ich das Ausmaß,
Der Gefühlskatastrophe, die unbewusst anezogen.
Erstaunlich, wie lange ich funktionierend dies aussaß.
Mich trotz oder mit Psychotherapie weiter betrogen.

Gefühllosigkeit trennt uns von der Welt und vom Sein.
Wenn wir Mitwelt und uns nicht spüren, nur denken,
Sind wir in unserem Inneren selbstverloren und allein,
Könnten uns solch fühlloses Denken auch schenken.

Uns durchziehen Gefühle, doch wir sind nicht Gefühl,
Wie wir weder Körperempfinden sind noch Gedanken.
Wir sind liebende Seele, die in diesem Daseins-Spiel.
Erforscht und überschreitet uns trennende Schranken.

Heute spüre ich mich, fühle den Strauß der Gefühle,
Der unter konzeptgepanzertem Gewebe überwintert.
Erlaube mir Herzenswärme statt intellektueller Kühle,
Die Glück und Freude in meinem Leben behindert.

Ich darf mich weinen lassen, bin nicht meine Tränen,
Darf Lachen, doch bin ich weit mehr als nur Freude.
Darf mir wünschen, jedoch ohne zehrendes Sehnen,
Akzeptiere Angst, dass ich aus dem Leben scheide.

Froh bemerke ich, wie wachsender Seelenkontakt
Energie und Geduld schenkt zum Neu-Orientieren.
Auch wenn mich verengtes Gewebe noch zwackt,
Kann ich schon neue Beweglichkeit in mir spüren.

Die Annahme, dass ich Seele bin, bei mir dazu führt,
Dass ich endlich angstfrei auf alle Gefühle schaue.
Mich Angst und Scham zu zeigen nicht mehr geniert,
Meinen Gefühl-Rückhaltungs-Muskelpanzer abbaue.

Nun endlich lerne ich, frei zu weinen, laut zu lachen.
Nehme mich nicht mehr allzu ernst, gebe mich hin.
Entdecke, wecke in mir kraftvoll heilenden Drachen.
Zu lieben, zu heilen schafft Erfüllung, macht Sinn.

Ich lese Bücher über Achtsamkeit und Herzengüte,
Doch verstehe sie nicht mehr mit kleinem Verstand.
Ich schaue auf die Worte wie auf eine Rosenblüte.
Auf resonierenden Herzraum legt sich meine Hand.

Jenseits der Worte ahne ich der Schreiber Seelen,
Erlausche Gemeintes hinter der Druckerschwärze.
Durch Mut und Sicherheit, auf Intuition zu zählen,
Öffnet sich verborgene Kammer in meinem Herze.

Ich möchte mein Leben mit allen Sinnen umfassen,
Dazu auch übersinnliches einladen und integrieren.
Freude wie Schmerz sich in mir ausdrücken lassen,
Reiches und zugleich bescheidenes Leben führen.

Möchte lieben und mir erlauben, geliebt zu werden.
Möchte fühlen und denken ohne Grenze und Maß.
Möchte mich himmelwärts reckend tief in mir erden.
Möchte mich trösten, falls ich alle Vorsätze vergaß.

Trauma-Sammlung

(Dezember 2008)

Traumata machen uns unglücklich und beenzt,
Dass sich das Herz verbirgt, die Zunge stammelt.
Ich spüre, wie vergangenes Elend an mir hängt,
Wie ich Schmerzerfahrung in Leibseele sammel.

Ich möchte mich vom damaligen Leid befreien,
Möchte ohne Ballast durchs Leben schreiten.
Darum lasse ich mich noch einmal darauf ein,
Die ganze Trauma-Geschichte aufzubereiten.

Dabei geht es mir nicht um Schmerzeslust,
Um leidwohligen Schwelgen in altem Weh.
Es geht darum, dass ich klar und bewusst,
Ein letztes Mal auf diese Verletzungen seh.

Trauma 1:

Nachkriegszeit hatte Tage zuvor begonnen.
In Europa begann die längste Friedenszeit.
Denn Alliierte hatten den Krieg gewonnen.
Kein tausendjähriges Reich weit und breit.

Im chaotischen Treiben der Kriegsendwirren
Konnte Vater den Nazischergen entfliehen.
Aus war Kampf, Morden und Waffenklirren.
Wollte heimwärts zu Frau und Kindern ziehen.

Den Monat nach Ende wurde ich konzipiert,
Obwohl es für die Familie kaum Essen gab.
Das hat zu heftigen Diskussionen geführt.
Mir Embryo winkte Abtreibung ohne Grab.

Hatte nur ein Argument auf meiner Seite.
Und für mein Nicht-Sein gab es viele starke.
Weil der deutsche Staat ansonsten pleite,
Bekamen nur Schwangere ne Buttermarke.

Zwar ungewollt wurde ich nicht vermieden,
Wurde guter Butter zuliebe hingenommen.
Aus Ernährungsgründen wurde entschieden,
Auch mich als viertes Kind zu bekommen.

Trauma 2:

Auch bei der Geburt gab es Komplikationen.
Meine Nabelschnur beengte mich am Hals.
Traumata zu sammeln muss sich lohnen.
Ich komme auf zehn davon – bestenfalls.

Als ich geboren, war urplötzlich alles klar.
Auf einmal war ich gewollt, durfte ich sein.
Weil ich Junge ersehnter Stammhalter war,
Und außerdem war ich niedlich und klein.

Sie gaben mir Helmut als einzigen Namen,
Soldatename: mutiger Hellebarden-Träger.
Wieso sie trotz Krieg auf so etwas kamen?
Noch heute beim Namensagen ich zöger.

Trauma 3:

Zu Hause, ich war etwa sechs Monate alt,
Stand Babykorb in enger Küche im Wege.
Mutter dachte praktisch, stellte mich halt,
Auf Schrank – solange ich mich nicht rege.

Pfannkuchen wurde gebraten in altem Fett,
Die Enge Küche war bald gefüllt mit Rauch.
Kinder eiferten Pfannkuchen bratend wett.
In diesem Eifer vergaß man das Baby auch.

Darüber war man nicht sonderlich bedrückt,
Denn schließlich hatte das Baby überlebt.
Was war schon dabei, wenn wer fast erstickt,
In einer Zeit, an der noch Kriegsblut klebt.

Drei Jahre schleppte ich mich zur Therapie.
Manchmal kam ich zur „Arbeit“ in die Mitte.
Ich legte mich auf den Rücken und schrie:
„Ich will runter!“ Doch keiner erfüllte die Bitte.

Ich sah mich im geflochtenen Korbe liegen.
Und ich wusste nicht recht, wie mir geschah.
Plötzlich konnte ich keine Luft mehr kriegen.
Weil Atemluft heiß, dumpf und stickig war.

Lange hat Erstickungsangst mich gequält,
Obwohl ich nichts von dem Ereignis wusste.
Auf Nachfrage hat man das später erzählt.
Da wurde mir deutlich, warum ich oft huste.

Trauma 4:

Ich war so blutjung, noch unter einem Jahr,
Als ich ins Krankenhaus zur OP gebracht.
Enddarm rutschte raus, was ungünstig war.
Blieb ohne Eltern allein tags und bei Nacht.

Das war damals normal. Der Hygiene wegen
Wurden die Kinder von ihren Eltern separiert.
Habe in kalter Klinik Wochen allein gelegen.
Dass sowas krank macht, wurde nicht kapiert.

So kassierte ich mein Trauma Nummer vier.
Von idiotischer Namensgebung abgesehen.
Beengt, doch satt und zufrieden lebten wir.
Vier Jahre lang ist kein Trauma geschehen

Trauma 5:

Als ich fünf Jahre war, fiel ich mit der Stirn
Gegen eine scharfkantige Heizungsrippe.
Heftige Platzwunde konnte alle verwirren.
Blut strömte über Augen, Wangen, Lippe.

Wie damals üblich, wurde Wunde genäht.
Nadeln schmerzten und an ihr die Fäden.
Es ging nicht darum, dass man versteht.
Mit Kindern musste man auch nicht reden.

Junge sei tapfer und stell dich ja nicht an.
Die Wunde ist doch gottseidank wieder zu.
Wer weint, wird niemals ein richtiger Mann.
Außerdem: Wer ist schuld, wenn nicht du?

Körpertrauma, mit Gefühltrauma gekoppelt,
Ließ Chancen des Vergessens schwinden.
Belastung wurde unachtsam oft verdoppelt.
Gütige Einfühlung konnte ich selten finden.

Trauma 6:

Turnen in der Schule. Ich war zwölf Jahre.
Wir mussten hocken über kleinen Bock.
Gehalten durch Schüler: nicht das Wahre.
Wer sich auf Hilfe verlässt, geht am Stock.

Unachtsam griff einer der Schüler daneben.
Ich fiel außerhalb der Matte auf Ellenbogen.
Knochen konnten nicht genug nachgeben.
Schmerzen sind in das Gelenk eingezogen.

Mit starken Schmerzen war es nicht genug.
Ich kam einmal mehr in ein Krankenhaus.
Man diagnostizierte Ellbogen-Splitterbruch.
Mit Turnen war es für ein halbes Jahr aus.

Auch hierbei war Körpertrauma verkoppelt,
Mit Erfahrung: Ich kann mich nicht verlassen.
Trauma wurde psycho-physisch verdoppelt.
Unachtsame Menschen musste ich hassen.

War ich, was oft vorkam, selbst unachtsam,
Begann ich mich dafür eigens zu bestrafen.
Hass auf mich mir Freude am Leben nahm.
Alpträume ließen mich nachts nicht schlafen.

Trauma 7:

Kam die schwierige Phase der Vorpubertät,
Wenn die Hormone in die Seele eingreifen,
Wenn die Welt innerlich auf dem Kopfe steht,
Körper, Verstand und Gefühle ungleich reifen.

Wir lebten tagsüber in Straßen-Jungenbande,
Wo man allzu gern zu wilden Spielen gewillt.
Mit vierzehn keine Sackhaare: pure Schande.
Schon Behaarte haben so Machtlust gestillt.

Nicht möglich, seinen Schwanz zu verstecken,
Nicht möglich, sich den Spielen zu entziehen.
Solche schloss man aus, durfte jeder necken.
Wohin sollte mit meiner Scham ich entfliehn?

Habe mich schamhaft nach innen verkrochen.
Nach außen herbe Schamlosigkeit kultiviert.
Herzensraum ist dabei zusammengebrochen.
All das hat mich in Selbstentfremdung geführt.

Trauma 8:

Im Gymnasium gehörte ich zu den Armen,
Eher geduldet und gemieden als akzeptiert.
Bei manchen merkte man Kontakterbarmen.
Durchgängig fühlte ich mich fremd, isoliert.

Abitur schaffte ich gerade mit Ach und Krach.
Fühlte mich noch so unreif, unfähig, dumm.
Fragte Testpsychologen, was ich jetzt mach.
Nehme ihnen noch heute die Antwort krumm.

Ich sei zu unreif fürs Studium der Psychologie.
Ich solle doch lieber zur Bundeswehr gehen.
Vielleicht könne ich reifen oder aber auch nie.
Mit dieser Schulleistung ist nichts zu verstehen.

Achtzehnjährig zur Bundeswehr eingezogen,
Fühlte ich mich elendlich, unpassend, fremd:
Seele gesellschaftskonform zurechtgebogen,
Impulse zur Verweigerung angstvoll gehemmt.

Frisch hatte ich Autoführerschein erworben.
Vater hat mir vertrauend VW-Käfer gegeben.
Eine Kurve hat Freude am Fahren verdorben.
Dreifachsalto hat fast verdorben das Leben.

Unfallschock-Fieber und Schleudertrauma:
Ich musste mal wieder in ein Krankenhaus.
Achtzehnjährig ahnte ich nicht das Drama.
War weder recht im Leben noch war es aus.

Habe zu Tode erschreckt Fieber bekommen.
Tod schreckt, wenn man am Leben hängt.
Habe Unfall zugleich nicht ernst genommen.
Fühlte mich irgendwie ins Dasein gezwängt.

Schwach war Bartwuchs, Gesicht war zart.
Entsprach nicht Klischee: männlicher Mann.
Wurde, dies kompensierend, fordernd, hart,
Wie man aus Mangelgefühl werden kann.

Verschloss mich vor mir. War nicht offen.
Konnte mein Leben kaum mutig genießen.
Habe mich, kaum zwanzig, fast totgesoffen,
Freude eintauschend gegen Verdrießen.

Auf Erörterung ich an dieser Stelle verzicht,
Ob mich die Bundeswehrzeit traumatisiert.
Egal, ob das traumatisierend war oder nicht.
Gut kann nicht sein, was Alpträume gebiert.

Trauma 9:

Ich entschied mich, Juristerei zu studieren.
Doch war ich nicht mit dem Herzen dabei.
Wohin Studium der Gesetze könnte führen,
War mir im Grunde genommen total einerlei.

Selbst, als ich mein Studienfach wechselte,
Mich trotz Test für Psychologie interessierte,
Irgendetwas in mir andere Pläne drechselte,
Was ich mit heillosen Verwirrung quittierte.

Hätte mehrmals Studium wechseln können,
Ohne etwas Passendes für mich zu finden.
Solange wir uns keine Anerkennung gönnen,
Wird Unfähigkeitsgefühl die Kräfte binden.

Bücher von Existentialisten, halb verstanden,
Wurden Grundlage für düsteres Menschenbild.
Wollte in der Utopie der Anarchisten landen,
Einsam und geächtet, kämpferisch und wild.

Selbstmord wurde in dem Kleinbürgergemiefen,
Der alltäglich überall um mich herum lauerte,
Zur nicht ganz zu Ende gedachten Alternative.
Ich vor dieser Düsterkraft in mir erschauerte.

Trauma 10:

Habe zum Glück mich liebende Frau gefunden.
Konnte endlich fremdartige Uni-Welt ertragen.
Habe Lern- und Denkhemmungen überwunden.
Verließ Teufelskreis aus Zweifel und Verzagen.

Ich wurde einmal mehr zum Leistungsantreiber.
Es gelang mir sogar, hochgelobt zu promovieren.
Als akademischer Vielseiten-Konzepteschreiber,
Wollte ich Testpsychologen ad absurdum führen.

Betrat exklusive Kammern der Psychotherapie,
War, was dies betraf, nahe dem State-of-the-Art.
Meine Seele jedoch fand ich in den Kursen nie.
Seele blieb therapeutisch zumeist ausgespart.

War mit Wissen und Können für viele ätzend,
Die zum Glück nicht so vom Ehrgeiz getrieben.
Fortschrittlich handelnd, dazu klug schwätzend,
Bin ich irgendwie wie oft am Rande geblieben.

Wieder und wieder gefangen im alten Muster,
Dreht sich wie leiernd trübsinniges Lebensrad.
In dieser Stagnation wird nur der Frust mehr.
Irgendwann hatte ich stumpfes Stagnieren satt.

Habe an unser Haus wacklige Leiter angestellt,
Stieg auf sie wie Teenager-Junge ohne Bedacht.
Wollte wohl solcherart aussteigen aus der Welt.
Abwärtsfliegend sind etliche Knochen zerkracht.

Wurde im Krankenhaus per Operation geschickt,
Desolate Knochen und Bänder waren zu sehen,
Ein weiteres Mal äußerlich zusammengeflickt.
Aber auch innerlich ist diesmal etwas geschehen.

Lösung aus der Traumawelt:

Ich habe mir zum ersten Mal die Frage gestellt,
Ob ich denn endlich und wirklich zu Leben bereit.
Wer in sich stagniert oder von kippliger Leiter fällt,
Der verschwendet nur kostbare Lebens-Restzeit.

Ich muss nicht mehr Trauma an Trauma reihen,
Um ein lebendiges, erfülltes Leben zu haben.
Ich darf Vergangenes loslassen und verzeihen
Und mich ganz und gar an der Gegenwart laben.

Niemand muss mehr Sterben, damit ich erwache.
Ich nehme meine Vergänglichkeit mit ins Herz.
Verzeihe mir, wenn ich über mein Leben lache.
All meine Traumata scheinen wie böser Scherz.

Wollte meine Traumata ein letztes Mal benennen,
Um mich schlussschließlich von ihnen zu lösen.
Werde die Trauma-Liste genüsslich verbrennen.
Kann endlich befreit in meinem Herzen genesen.

Geschlechter

Männergefühle

(Dezember 2006)

Gesellschaft prägte mir als Junge ein
Mit von Richtigkeit überzeugter Brust:
Willst du als Mann mal erfolgreich sein,
Sanftwilde Gefühle beherrschen musst.

Gefühle schwächen, schaffen dir Ärger,
Sind für dein Fortkommen hinderlich.
Verschließe sie in Verstandes Kerker.
Kinder leben Gefühle, Erwachsene Pflicht.

Mühsam erlernte ich, mich zu beherrschen,
Legte mir Fesseln verwertbarer Logik an,
Begann beherrscht mit Zähneknirschen,
Erschien jedoch wie ein richtiger Mann.

Lernte und strebte und machte Karriere,
Verglichen mit meiner Ausgangsposition.
Machte dadurch meinen Eltern viel Ehre,
Was es mir machte, was machte das schon.

Habe darüber Gefühle zu fühlen vergessen,
Gefühlsduselei anderer war mir ein Graus.
Beschwerte den Leib mit Trinken, Essen.
Dachte mir auf Verlangen Regungen aus.

Ging, weil es in war, in Gruppentherapie.
Drückte fühllos den Arsch in Kissen hinein.
Dachte verzweifelt: Fühlen lerne ich nie.
Leben kann ganz schön beschissen sein.

Fühlte mich leibfern und seelisch steif,
Flüchtete in intellektualistische Welten:
Ich fühle zwar wenig, doch viel ich begreif.
Und nur das Begriffene ist wert zu gelten.

Ich dachte, ich fühlte, und fühlte, ich dachte,
Echt und unecht verwechselnd und irritiert,
Was mir mein Leben nicht einfacher machte,
Wenn man es nicht mehr authentisch spürt.

So bastelte ich mir mehr schlecht als recht,
Weil ich Gefühlsarmut nicht ertragen konnte,
Statt meiner Gefühle ein Gedankengeflecht,
In dem sich beruhigter Selbstwert sonnte.

Es gab durchaus Phasen am Alltagsrande,
Wenn ich müde den Kindern die Flasche gab,
In denen ich, befreit vom engen Verstande,
Von echten Gefühlen ein wenig gespürt hab.

Mein Mangelzustand nach Erklärung schrie.
Mit Klären konnte ich Verändern vermeiden.
Zum Glück gibt es Persönlichkeitstheorie.
Schien unter Näheangst, Schizoidie zu leiden.

Ist man erst schizoid, ist offensichtlich klar,
So kann man in gelehrten Büchern nachlesen,
Dass man für Gefühle nicht verantwortlich war.
Verantwortlich sind vor allem Eltern gewesen.

Haben sich zu viel oder zu wenig gekümmert.
Mich nicht genügend gestreichelt und geliebt.
Haben durch Fehlhandeln Gefühle zertrümmert.
Doch nützt es, wenn man Schuld ihnen gibt?

Ich darf hier und heute Gefühlen begegnen.
Mich öffnen für sie, auch wenn sie ungewohnt.
Darf jede schwache Regung in mir segnen,
Weil gefühlvoll sich Leben zu leben lohnt.

Ich muss mich nicht am Mannbild orientieren,
Mich nicht prägen durch kränkende Normen.
Darf Leben ohne Selbstbeherrschung führen.
Darf unserer Liebe erlauben, mich zu formen.

Aufbauseminar für Punkteauffällige (November 2007)

Ich bin zu schnell gefahren,
Habe mal Rot übersehen,
Dafür Punkte in Flensburg kassiert.
Kann mir das Auto sparen
Und zu Fuß weitergehen,
Falls mir das noch mal passiert.

Nun sitze ich im Seminar hier
Mit anderen Punktsündern
Im trauten Männerverein,
Höre zu und kopier:
Aus unseren Mündern
Erscheint Staat als gemein.

Da haben Behörden
Uns Fallen gestellt,
Um kaltblütig abzuzocken.
Was nützen Beschwerden.
Hier geht es um Geld.
Da hilft es nicht zu bocken.

Ich bin gut gefahren,
Viele Kilometer im Jahr,
Vielleicht etwas zu aggressiv.
Doch in den letzten Jahren,
Das wird mir jetzt klar,
Lief irgendetwas schief.

War ich allzu fahrig,
Gestresst und nervöse,
Bisweilen unkonzentriert?
Mag sein, manchmal war ich,
Auf Verkehrsgegner böse.
So was zum Rasen verführt.

Mit Audi, Mercedes
BMW mit der sechs,
Gleit ich auf der Autobahn.
Von uns Kerlchen hat jedes
Seinen Stich und Komplex,
Seinen eigenen Alltagswahn.

Dich will ich belehren,
Dich muss ich überholen,
Dich lass ich nicht vorbei.
Da muss ich mich wehren.
Der bleibt mir gestohlen.
Was glaubt der, wer er sei?

Es kann schon mal sein,
Dass ich falsch mich benommen,
Entgegen den üblichen Regeln.
Doch ich sehe nicht ein,
Dass ich hierher muss kommen.
Viel lieber ginge ich Kegeln.

Hier sollen wir über
Gefühle nachdenken,
Uns auch noch selbst reflektieren.
Ich würde viel lieber
Das Ganze mir schenken,
Nichts merken und nichts spüren.

Dann komische Fragen
Und krumme Gedankengänge:
Was denken andere von mir?
Dazu kann ich nichts sagen,
Das treibt mich in die Enge.
Dies Denken ich nicht kapiert.

Da rede ich viel lieber
Über Italiener und Griechen,
Die völlig bescheuert fahren.
So komme ich gut rüber,
Kann mich vor mir verkriechen
Und Selbstachtung bewahren.

Und morgen geht es
Auf Beobachtungsfahrt.
Ich soll mein Können zeigen.
Das ist purer Stress.
Mir bleibt nichts erspart.
Ich will das nicht vergeigen.

Ich sitze im Auto hinten,
Ein Mitsünder steuert,
Wir anderen sehen im zu.
Ich soll Kritikpunkte finden,
Das finde ich bescheuert.
Weiß nicht, ob ich das tu.

Nach langer halber Stunde
Heißt es: Rechts ran.
Der Nächste ist an der Reihe.
Aus meinem Munde
Hört später er dann,
Dass ich ihm Patzer verzeihe.

Und schließlich ist,
Die Fahrprobe an mir.
Ich spüre inneres Beben.
Mach ich als Routinier Mist,
Ich mich vor mir blamier.
Dann ist das so eben.

Bin zu schnell gefahren.
Habe fast die Vorfahrt genommen.
Fühlte mich wie ein Anfänger.
Das nach all den vielen Jahren.
Das macht mich beklommen.
Um die Kehle wird es mir enger.

Man sitzt auswertend im Kreis.
Jeder soll jedem was sagen.
Soll ihn offen kritisieren.
Was soll denn der Scheiß?
Das sollen die mal wagen.
Wohin soll das alles führen?

Was ich fühle und denke,
Sage hier ich doch nicht.
Dazu ist das alles zu fremd.
Ehrlichkeit ich mir schenke.
Ich bin nicht vor Gericht.
Wieso bin ich so gehemmt?

Habe heute vieles gefühlt,
Könnte manches erzählen,
Was im Inneren vorgeht.
Ich bin ganz aufgewühlt,
Werde Schweigen wählen,
Weil ein Mann nur das versteht.

Fünf Archetypen der Männlichkeit

(Januar 2008)

Du schaust als Kleinkind, später als Junge
Bewundernd hinauf zu männlichen Riesen,
Die mit tiefen Stimmen aus kräftiger Lunge
Dir ihre Geschlechtszugehörigkeit bewiesen.

Siehst, wie du als Junge dich unterscheidest,
Wie Mädchen untenherum deutlich anders sind.
Weißt nicht, dass du unter Gebärneid leidest,
Gesellschaftlich bist du noch unschuldiges Kind.

Kommst meist zur falschen Zeit in die Pubertät,
Wenn Testosteron-Hormone dich terrorisieren.
Für unschuldiges Menschsein ist es nun zu spät.
Musst von da an ein männliches Leben führen.

Versuchst als junger Mann Vorbilder zu finden;
Die als Persönlichkeit Halt und Richtung geben.
Erlebst Männer hinter Fassaden verschwinden,
Indem sie nach Ruhm und Reichtum streben.

Definierst dich negativ: So will ich niemals sein!
So habe ich mir mein Mannsein nicht vorgestellt.
Wirst rebellisch und lässt dich auf Drogen ein.
Du verachtest dich selbst, das Leben, die Welt,

Fühlst dich einsam, verloren und missverstanden,
Tief innen verletzlich, bedürftig, sehnsüchtig, zart,
Eigenschaften, im Mannklischee nicht vorhanden.
Deshalb verdrängst du, erscheinst männlich hart.

Je mehr Männer Sehnsucht mit Einsamkeit spüren,
Desto heftiger regt sich in ihnen gierig Verlangen.
Und um jungen Frauen hinreichend zu imponieren,
Passt du dich Moden an, bist normativ eingefangen.

Hormongesteuert verliebst du dich Hals über Kopf,
Weil auch verdrängte Bedürftigkeit wirksam bleibt,
In grüne Augen, sanfte Hüften und braunen Schopf,
Was dich unversehens in den Hafen der Ehe treibt.

Kannst du Kinderwünsche nicht länger abwehren,
Aktivierst du Väterliches aus dem Rollen-Arsenal.
Der Vater in dir ist bereit, die Familie zu ernähren,
Freudig verzichtend zu tragen Verantwortungsqual.

Drei Mannseelen leben von nun an in deiner Brust:
Zartes Kind, wilder Jüngling, treu sorgender Vater.
Sie wirken selten zusammen, sind wenig bewusst.
Ihr Gegeneinander erzeugt in dir Herzmuskelkater.

Möglich, dass du dich im Durcheinander verrennst,
Dass du Halt suchend, aber steuerlos untergehst.
Dich bitter verzweifelt von Frau und Kindern trennst,
Dich selbst, Leben, Welt und Liebe nicht verstehst.

Zu hoffen ist, dass du rechtzeitig an Männer gerätst,
Die dir aufzeigen, wie du den Mann in dir entdeckst.
Dich zu Kontakt aufmuntern zu dem, was du stets
Vor dir und der Mitwelt aus Scham noch versteckst.

Es geht um Befreiung des Männlichen aus Fron,
Aus Fesseln der Fassaden, der Rollenerwartung.
Befreist du das Wilde in dir, ist Echtheit dein Lohn.
Wer diese Chance verpasst, stagniert in Entartung.

Wilder Mann in dir ist achtsam, klar und bewusst.
Er mag Männlichkeit leiden, kann zu sich stehen.
Sein sanft-gütiges Herz schlägt in kraftvoller Brust.
Lauscht in sich hinein, Lebenssinn zu verstehen.

Er kann selbst bestimmt integeres Leben führen,
Wildem Weib in der Frau standhaftes Gegenüber.
Kann Kind, Jüngling und Vater in sich integrieren.
Handelt durchweg zentriert. Sonst lässt er es lieber.

Er geht dogmenfrei auf seinen ureigenen Pfaden.
Klärt Richtung, damit Liebende mitgehen können.
Achtet darauf, sich und anderen nicht zu schaden.
Mag gern Liebe und Glück sich und allen gönnen.

Wilder Mann ist Vorstufe zum mannhaften Weisen,
Der mit wohlwollender Distanz aufs Dasein blickt.
Weise wird der, der beginnt, zur Seele zu reisen,
Dass Wandel von Leben zu Tod nicht erschrickt.

Dieser Weise in dir wird dich von innen lehren,
Wird dir seelenverbunden Bestimmung zeigen.
Du musst weder Gurus noch Helden verehren,
Solltest dich nur vor Göttlichem in dir verneigen.

Wer demütig und weise dies Göttliche anerkennt,
Muss nicht sich verleugnend Reichtum anstreben.
Erkennt sich als Erdenteil im bergenden Firmament,
Zerstört nicht mutwillig eigenes oder fremdes Leben.

Im Weisen des Mannes letztendlich alles vereint:
Jüngling, Vater, König, Narr, Held, wilder Mann,
Kosmos, Schöpfung, auch das Kind, das weint.
Ich wünsche, dass jeder solch Mann werden kann.

Verlorene Weiblichkeit

(Januar 2008)

Ach nee, soll das wirklich schön sein, mit vielen
Püppchen, Kleidchen und Pferdchen zu spielen?
Worauf ließen Frauen sich auf dieser Erde ein,
Als ihre Seele entschloss, ein Mädchen zu sein?

Bügeln neben Mutter, Barbies Blondhaar kämmen,
Im Ballettröckchen aggressive Impulse hemmen.
Daneben Erinnerung an Mutter, fleißig und spröde.
Verbrachte ihr Leben sorgend zu Hause, wie öde.

In Konzentrationslagern quälende Aufsichtsweiber
Scherten sich einen Dreck um Seelen und Leiber.
Genauso so bitter und böse wie Männerkollegen.
Wieso soll sich meine Frauseele je in mir regen?

Ich denke zurück an die Lesben und Emanzen,
Die Männern den Chauvi-Schuld-Tango vortanzen.
Ihr seid Schuld an Kriegen durch euer Patriarchat.
Wir verachten und strafen euch, konsequent, hart.

Nein, solche Weiblichkeit ist für mich nicht attraktiv.
Was Wunder, dass dieser Anteil lang in mir schlief.
Doch ganz tief verborgen war die Sehnsucht da,
Nach sanft-zärtlichem Seelenanteil, nach Anima.

Habe die Nase voll von wegen männlich und cool.
Drohung wirkt nicht mehr: Wer zart ist, ist schwul.
Will endlich mittanzen im erlösenden Liebesregen,
Der mich liebenden Frau mit allen Seiten zuneigen.

Ein ganzer Kerl wird nur, wer, zu integrieren bereit,
Das ewig Weibliche in sich findet und mutig befreit.
Wenn wir archetypische Frauenwelt in uns verehren,
Müssen wir weibliche Impulse nicht länger abwehren.

Muss mich als Mann nicht mehr Rollenzwängen fügen,
Mir Bedürftigkeit kompensierend Befriedigung vorlügen.
Ich darf als ganzer Mann sanft und hingebungsvoll
Mich meiner Kraft erfreuen, dionysisch wild und toll.

Darf Schuld der Millennien Patriarchats abschütteln,
Mit Eva die Äpfel vom Baum der Erkenntnis schütteln.
Muss nicht länger mit strafendem Gottesbild leben.
Darf mich lieb haben und mir meine Fehler vergeben.

Kann dich, Geliebte, freiwillig als Gattin bekränzen,
Weil ich dich nicht mehr brauche, mich zu ergänzen.
Kann mir endlich einschließlich der Seele begegnen.
Tiefe Verbindung von männlich und weiblich segnen.

Weiblichkeit

(November 2007)

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

Hörst noch auf urteilende Stimmen der Außenwelt,
Die dir einflüstern, zu wissen, was im Leben zählt.
Du versuchst, Ansprüchen zu genügen, zu reichen,
Damit Ängste vor dem Alleinsein endlich weichen.

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

Freundin, es wird Zeit, in dich hinab zu steigen.
In deiner Tiefe wird sich dein Fluss dir zeigen.
Wenn dir Wanderung in die Versenkung gelingt,
Pfad den Fluss entlang dich zur Urquelle bringt.

Suchst du Wege zur Quelle, nicht die bequemen,
Werden alsbald Schöpferkräfte dich durchströmen.
Trinke aus dem Urquell einmaliger Weiblichkeit,
Weiblich bist du für Welt. Welt ist für dich bereit.

Fürchte die Kraft nicht, Schwäche ist illusionär.
Sei mutig! Hexenverbrennung ist Jahrhunderte her.
Deine Reise zum Wesen hat längst begonnen.
Liebend hast du dich Liebende mitgenommen.

Lebt das Liebes-Paradox, indem ihr eure Wege geht
Zugleich achtsam und herzlich füreinander einsteht.
Getrennt seid ihr Individuen, vereint Frau und Mann,
Dass Schöpferkraft eure Liebe durchströmen kann,

Dass Schwingung der Schöpfung, heilendes Licht
Sich vielfarbig im Liebeskristall funkelnd bricht.
So funkelnd könnt ihr anderen von Liebe künden,
Suchenden Paaren erleichtern, einander zu finden.

Frauenweg (September 2007)

War dir als Kind der leibliche Vater
Nicht sicherer Scout in deinem Leben,
Musst du nach dem inneren Berater
In dir selbst auf Suche dich begeben.

Vielleicht wird dir suchend bewusst,
Wenn endlich Scout sich in dir zeigt:
Erlaube dir, dass Zweifel und Frust
Über leiblichen Vater in dir schweigt.

Erlaube auch deinem Vater in Muße
Aufgaben seines Seins zu vollbringen,
Statt ihm zu eurer beider Verdrusse
Fragen und Wünsche aufzuzwingen.

Sieh, wie dein innerer Scout dir winkt,
Auf dass du besondere Wege gehst,
Höre Lebensmelodie, die in dir klingt.
Obwohl du nicht jedes Wort verstehst.

Geh innerem Scout hinterher, find es,
Denn du kennst deinen Weg genau,
Das Daseinsglück des inneren Kindes,
Dein Glück auch als Mutter und Frau.

Während dieser deiner Wanderschaft
Wenn du bereit bist, dich einzulassen,
Schenkt innerer Scout Klugheitm, Kraft.
Wird dein Herzensweg nicht verblassen.

Würdige die Mutter, die als Leibeshülle
Für dich für neun Monate nährend war.
Sie entließ dich in deines Lebens Fülle,
Indem sie dich unter Schmerzen gebar.

Lass jetzt ohne Anspruch deine Mutter
In dem von ihr gewählten Sosein zurück.
Schmier selbst auf das Brot dir Butter.
Geh ab nun eignen Weg Stück für Stück.

Sieh die Frau einführend aus ihren Augen
Und wünsche ihr für ihr Leben Erfüllung.
Nur Herzenskontakt kann dabei taugen,
Nicht kritische Verstandes-Enthüllung.

Bist von jeher mit Mutter Erde verbunden,
Wohl genährt von dem göttlichem Wissen.
Hast deine Heimat in der Welt gefunden,
Musst mit Liebe im Leben nichts missen.

Die Große Mutter nährt dich mit ihrer Liebe,
Wob dich ins Netz ein, wohin du gehörst,
Dass göttlicher Schutz dir erhalten bleibe,
Nichts und niemand zu schaden schwörst.

Verstehe, dass du nicht fremde Erwartungen
Von der Gesellschaft erfüllst, wenn dir Last,
Weil in solch entfremdeten Selbstentartungen
Du dich selbst und deine Erfüllung verpasst.

Du darfst dich mit ganzem Sosein enthüllen,
Göttliche Gnade verspürend, bis du verstehst.
Bist auf Erden, deine Bestimmung zu erfüllen,
Bis du als Leib wieder verwesend vergehst.

Sei bereit, zu wagen, zu nehmen, zu geben,
Zu teilen mit dem Mann, der neben dir steht.
Dich vertrauensvoll hinzugeben ans Leben,
Wenn zu zweit ihr gemeinsame Wege geht.

Befreie dich aus Geschlechterklischees

(Oktober 2007)

Es hält sich ein zähes Klischee auf dieser Welt,
Dass die Menschheit in Mann und Frau zerfällt.
Anschaulich erscheint dieser Zerfall als solide,
Konzentriert mensch sich auf äußere Unterschiede.

Ausgehend von Hormonen und Geschlechtsorganen
Könnte mensch manchen Unterschied erahnen.
Weshalb Mann und Frau nicht zusammen kamen,
Läge vielleicht an der Anzahl von Eiern und Samen.

Damit Mann kann Milliarden von Samen verspritzen,
Muss möglichst viele Frauen er begatten, besitzen.
Frauen sind erheblich karger, deshalb weniger freier.
Produzieren sie im Leben doch nur vierhundert Eier.

Männer haben einen Nicht-Gebären-Können-Komplex.
Kompensieren diesen Mangel mit übermäßigem Sex.
Frauen brauchen kaum Sex, weil sie ja gebären.
Frigide müssen sie sich Männer-Sexsucht erwehren.

Das sind so Dumm-Positionen, die Männer vertreten,
Um sich bei Fehlritten systematisch herauszureden.
Aber auch weibliche, vor allem US-Ami-Buchautoren
Haben in Bestsellern manchen Schwachsinn erkoren.

Frauen gelingt meist das Rückwärts-Einparken nicht.
Das liegt am durchschnittlich geringeren Hirngewicht.
Den männlich-verengten Kühlschrank-Tunnelblick
Führen die Frauen auf archaisches Jagen zurück.

Frauen reden über Gefühle, wo Männer nur stammeln.
Schwatzhaftigkeit käme von Jahrtausenden sammeln.
Emotional und sozial lebt mensch so noch in Höhlen.
Geschlechterkrieg wird plausibel, banal, zum Grölen.

Aber könnte es nicht sein, dass unsere soziale Welt
Eher in liebende und liebesunfähige Menschen zerfällt?
Wenn man sich Menschheit in diesem Lichte besieht:
Ist das nicht größerer, wirklich trennender Unterschied?

Wieso hält sich auf dieser Welt mit so viel Zähigkeit,
Mord, Zerstörung, Folter, Krieg und Liebesunfähigkeit?
Wieso lernt mensch, als soziales Wesen geboren,
Nicht Kunst zu lieben, geht ihm Liebeskraft verloren?

Über all dem oberflächlichen Geschlechtergerangel
Hat Menschheit meist verdrängt den echten Mangel.
Befreien wir Liebe, überwinden wir, was uns trennt,
Gründen wir liebend Menschheits Friedensfundament.