

Karin Gailing
Helmut von Bialy

POESIE 5



Poesie-Therapie 3

Themen:

- Tod
- Trennung
- Neuanfang
- Lebensqualität

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

Tod und Trauer 4

- Lebensphasen 4
- Abschied am Totenbett 6
- Sein und Seele 7
- Botschaft 8
- Testament und Segen für meine Töchter 9
- Generationen 11
- Identität 12
- Vater sein 15
- Trauer, Wut, Konvention und Glück 18
- Leben und Tod 23
- Bist du bereit 24
- Endgültige Abschiede 25
- Todesangst 27
- Eiszeit 30
- Danke 32
- Lebenszeit 34

Trennung 37

- Bleiben oder gehen? 37
- Innere Trennung 41
- Opfer oder Täter? 44
- Trennungskinder 45
- Fair auseinander gehen 46

Neuanfang 48

- Vermeidung 48
- Liebe – Tod – Liebe 51
- Verliebt verrückt 55
- Fernbeziehung 56
- Sehnsuchtsratten 57
- Dich zu finden 58
- Lebenszeichen 59
- Alltag 60
- Zusammenfinden 62
- Was entsteht? 63
- Bei dir 64
- Liebeszeichen 67
- Ich möchte 68
- Räumen 70
- Tasten 72
- Wechselzeiten 73

Lebensqualität 76

- Qualitätsbewusst 76
- Lebensqualität 77
- Qualität der Elemente 79

Tod und Trauer

Lebensphasen

(Mai 2007)

Als Kind ganz sorglos spielend im Garten.
Scheint Zukunft fern, kann ruhig warten.
Einstweilen wird fleißig freies Leben geübt,
Kaum von Pflicht und Zwang eingetrübt.

Kindheit ist vorbei, man kommt zur Schule,
Hockt Stunde um Stunde auf dem Stuhle.
Versucht mühsam, Lehrer zu verstehen.
Lernt jeden Mist, will man nicht untergehen.

Bald melden sich erste geißelnde Triebe,
Hormongefüllt verwechselnd Sex und Liebe.
Irgendwann passt man sich an, fügt sich ein,
Will nicht gern außen vor und alleine sein.

Jungerwachsene denken: War es das schon?
Schreien nein, gehen verzweifelt in Rebellion.
Leben wird zum Wagnis, zum Experiment.
Weh dem, wer nur mit einer und einem pennt.

Man tut rebellierend weh, schränkt sich ein.
Soll das etwa schon das wahre Leben sein?
Zwischen viel zu eng und zu einsam zerrissen
Erscheint Erwachsensein ziemlich beschissen.

Dann schwenkt man ein auf Pfade der Pflicht,
Vom selbst Eltern sein man sich was verspricht.
Trottet brav den Weg: Vernunft und Tugend,
Opfert Elternpflicht Spontaneität und Jugend.

Man trennt sich wieder oder bleibt zusammen.
Liebe glimmt, erlischt, kann neu entflammen.
Die Kinder gehen irgendwann aus dem Haus.
Die Krise ist groß: Ist das Leben schon aus?

Gut eingerichtet in der Gewohnheit Trance
Verliert Alltagsleben gewöhnlich an Glanz,
Entsteht schon weit vor Ende der Lebenszeit
Ein innerer Bereich trüb-dumpfer Dunkelheit.

Oder man nutzt endlich das Alter zum Glück,
Träumt sich in Gärten der Kindheit zurück.
Und ohne allzu sehr am Leben zu hängen
Befreit man sich von Gesellschaftszwängen.

Wenn man alternd Berührung nicht verdammt,
Womöglich Liebesgefühl wieder neu entflammt,
So wird das letzte Lebensdrittel eines der besten,
Das man zelebrieren kann in täglichen Festen.

Weil man fast alles man darf, nur wenig muss,
Wird jetzt Alltag und Leben zum Hochgenuss.
Oh, Liebste mein, lass heute uns beschließen,
Unser Zusammensein täglich zu genießen.

Und müssen wir irgendwann einmal sterben,
Soll das heute nicht unser Leben verderben.
Denn wahre Liebe wie unsere lebt ewig fort,
Wenn auch nicht an ein und demselben Ort.

Abschied am Totenbett

(September 2005)

Geliebte Frau, liebe Lebensgefährtin geh,
Auch wenn das Schicksal ich nicht versteh!
Dir geht es nicht mehr um Sosein, um Geld.
Bist eingegangen in eine jenseitige Welt.

Dort, wo die Geister um uns schweben,
Wirst du am Bande der Liebe weben,
Wirst mit aufmunternden Engelsblicken
Uns Tröstung und Erlösung schicken.

Gewiss, unser Leben ist experimentell.
Doch verfloss die Zeit mit dir zu schnell.
Hätte gern noch zehntausend und eine Nacht
Glück suchend mit dir auf Erden verbracht.

Bist so weit entfernt. Ich fasse es kaum.
Weit jenseits von Verstand, Zeit und Raum.
Lässt suchend uns im Erdenleben zurück,
Ureigene Wege zu finden in unser Glück.

Wenn du gestorben auch weit fort von hier,
Bleibst du doch, solange ich erinnere, in mir.
Warst in meinem Leben willkommener Gast.
Danke, dass du mich liebend begleitet hast.

Sein und Seele

(September 2006)

Du verließest zu erfüllende Bestimmungshülle,
Gingst wieder ein in der Seele unsagbare Fülle.
Hast dich wieder mit allem und allen verbunden.
Bist aus vergänglicher Existenz verschwunden.

Gingst heim in die Sphäre des Möglichen ein,
Erlöst von uns begrenzender alltäglicher Pein.
Schwebst nun frei als Essenz hinter Elementen.
Verzeih mir und allen hier suchenden Elenden.

Was soll ich noch lernen im irdischen Sein?
Worauf lasse ich mich weiter lebend noch ein?
Wozu ist mein Stundenglas noch nicht voll?
Wohin führt mich der Weg, den ich gehen soll?

Ich möchte Erdenzeit nicht vertun, verfluchen.
Bevor ich heimgehe, möchte ich Seele suchen.
Für die Restzeit, die mir zum Leben geblieben,
Möchte ich mich finden, entfalten, wieder lieben.

Ich bin sicher: Ein Atemhauch von Seele-Sein,
Wirkt durch Liebeskraft direkt ins Leben hinein.
Solange mir Leben vergönnt, will ich Liebe stärken,
Durchscheinend in Begegnung; Worten, Werken.

Möchte mich erneut zärtlich umarmend paaren,
Mich streicheln lassen mit zerwuschelten Haaren.
Mich noch einmal in Menschenliebe einlassen,
Beseelendes Leben mit allen Sinnen erfassen.

Hilf du mir, Seele, Liebe am Leben zu halten,
Hilf mir, mein Leben in Demut zu gestalten.
Mich zerbrechlichem Glücke zuzuwenden,
Bereit zu sein, sollte das Leben einst enden.

Botschaft

(September 2005
aus dem Englischen
nach einem Gedicht
von C. G. Rosetta))

When I am dead, my dearest,
Sing no sad song for me.
Plant you no roses on my grave
Nor shadowy cypress tree.

I shall not see the flowers,
I shall not feel the rain,
I shall not hear the nightingale
Sing on, as if in pain.

And dreaming through the twilight,
That does not rise nor set.
Happily I may remember
And happily may forget.

Wenn ich einst tot bin, Geliebter,
Sing traurig Lied für mich nicht,
Pflanz keine Rosen auf mein Grab,
Auf schattige Zypressen verzicht.

Ich werde die Blumen nicht sehen,
Ich werde den Regen nicht fühlen.
Ich werde die Nachtigall nicht hören,
Deren Lieder in Schmerzen wühlen.

Und durch das Zwielflicht träumend,
Das weder kommt noch geht,
Mag ich mich froh erinnern,
Oder mein Erinnern verweht.

Testament und Segen für meine Töchter

(September 2005)

Ich habe euch verlassen.
Es war meine Zeit.
Ihr könnt es nicht fassen.
Ihr seid nicht bereit.

Doch bitte versteht.
Wer diesen Weg geht,
Geht immer zu früh.
Bereit ist man nie.

Getanzt habe ich viel,
Gut gelebt und geliebt,
Als wenn es als Ziel
Nur dies Leben gibt.

Doch nebenbei beizeiten,
Ganz heimlich und leise,
Konnte ich mich vorbereiten
Auf die letzte Reise.

Habe euch Suppe gekocht.
Habe das Bett euch gemacht.
Wie ihr seid euch gemocht.
Mit euch gern viel gelacht.

Habe so gut es ging eben,
Wie ihr hoffentlich merkt,
Für dieses Erdenleben
Euch erwärmt und gestärkt.

Bleibt im Leben, ihr zwei.
Haltet froh mich in Ehren.
Und hört nebenbei
Meine Lebenslehren:

Seht nicht auf die Uhr,
Wenn das Leben vergeht,
Sondern geht auf die Spur
Liebender Intensität.

Bleibt offen ihr beiden,
Wenn was fremd ist und neu.
Müsst ihr euch entscheiden,
Bleibt vor allem euch treu.

Knüpft Netze der Freundschaft.
Versöhnt so eure Welt.
Zieht aus Sinn eure Kraft,
Nicht aus Ansehen und Geld.

Mit Liebe und Dank
Durchbrecht ihr die Mauer
Von Zwietracht und Zank,
Von Angst und Trauer.

Wenn ihr alles dies tut,
Könnt sicher ihr sein.
Dafür gebe ich euch Mut.
Werde stets mit euch sein.

Ich bin nicht verloren,
Denn ich fliege zur Kraft.
Die einst mich geboren
Und jetzt hin mich gerafft.

Ich gehe nun den Pfad,
Den alle gehen müssen.
Erst durch diese letzte Tat
Wird Ahnung zu Wissen.

Ich ahnte sehr wohl,
Dass unsere Realität
Als schlichtes Symbol
Für ein Größeres steht.

Jetzt fliegt meine Seele
Auf Adlerschwingen.
Ich bin auf dem Wege,
Den Ahnen schon gingen.

Ich bin stets zugegen,
Wenn gemeinsam wir tanzen
Den Reigen vom Ewigen,
Vom Großen und Ganzen.

Generationen

(Januar 2007)

In einem unterscheidet sich zentral unser Leben:
Ihr Töchter seid noch jung um die zwanzig Jahre.
Weil vier Jahrzehnte davor mir meins gegeben,
Habe ich inzwischen mehrheitlich graue Haare.

Doch alt fühle ich mich innerlich noch lange nicht,
Entspreche nicht einem älteren Herrn um sechzig.
Ich weiß, wenn man sich selbst erst alt spricht,
Wirkt Zuschreibung tatsächlich und rächt sich.

Für euch hat bewusstes Sein erst begonnen.
Ihr habt zum wachsenden Werden viel Zeit.
Versprüht pralle Kraft in Daseins Wonnen.
Ende des Lebens erscheint euch noch weit.

Erkennbaren Boden hat mein Lebensfass.
Bald wird es leer sein, mein Leben zu Ende.
Ich vermute, dass ich an eurer Stelle so etwas
Einschnürend Begrenzendes nicht verstehe.

Für mich ist es Zeit, neue Wege zu beschreiten,
Zeit für meine Entwicklung wird rapide knapper.
Ihr geht eurer Wege, könnt mich kaum begleiten.
Dennoch bleibe ich von Herzen gern euer Papa.

Identität

(Januar 2007)

Identität ist unser Lehrpfad
Uns selbst zu begegnen.
Wie Sein uns gemeint hat,
Zu verstehen, zu segnen.

Die Versuchung ist groß,
Sich selbst fern zu bleiben,
Stets vermeidend sein Los
Durchs Leben zu treiben.

Gelegenheiten sind viele,
Neben sich her zu leben,
Sich mit schlichtem Ziele
Zufrieden zu geben.

Ich möchte zu mir finden,
Mich endlich entdecken,
Lebensscheu überwinden,
Mich nicht verstecken.

Ich pfeife auf Rollen,
Brauche kein Gebot,
Lebe jetzt aus dem Vollen,
Nicht karg aus Not.

Schuld, Sorgen, Pflichten,
Machten mich mir fremd.
Ich wollte mich vernichten,
Habe mich gehemmt.

Nun ist Elend zu Ende,
Endgültig aus, passee.
Mit neuer Lebenswende
Zerschmilzt alter Schnee.

Ich möchte zerfließend
In mir Hartes auflösen,
Neue Liebe genießend
Mich treffen im Wesen.

Ich weiß von mir sicher:
Auf gar keinen Fall
Gebe ich mich her
Für irgendein Ideal.

Müsst mich nehmen
Mit all meinen Macken
Auch wenn sie grämen
Auch wenn sie zwacken.

Müsst mich nehmen,
Wie ich derzeitig bin.
Euch meiner zu schämen
Macht nicht viel Sinn.

Werde fremden Erwartungen
Nur bedingt entsprechen.
Derlei Selbst-Entartungen
Würden mich schwächen.

Auch wenn das nicht
Leicht zu begreifen ist.
Es ist wirklich schlicht:
Jeder ist, wie er ist.

Schaut hin, was als Sinn
Für Dasein steht bereit:
Ich werde, wie ich bin.
Ihr werdet, wie ihr seid.

Ich mache kein Theater,
Will euch nicht verletzen.
Kann nicht Wunschvater
Noch tote Mutter ersetzen.

Hättet ihr es auch gerne,
Es wird mir nicht glücken,
Euch Mond und Sterne
Vom Himmel zu pflücken.

Es fällt mir schon schwer,
In meiner Mitte zu bleiben,
Erwartungen nicht erfüllend
Mich an euch zu reiben.

Wenn du oder du verlangst,
Ich sollte anders sein.
Habt bitte keine Angst:
Ich lasse euch nie allein.

Ich liebe euch, Töchter,
Doch möchte nicht frieren.
Erfülle kein Klischee mehr,
Auch wenn wir uns verlieren.

Wir können uns neu finden.
Dazu ist es niemals zu spät.
Vater-Töchter-Pakt gründen
Auf freier, echter Identität.

Vater sein (Januar 2008)

Väter sind nicht, wie du sie dir wünschst, mein Kind,
Sie sind wahrhaftig nur so, wie sie wirklich sind.
Wie aus der Eichel nur wächst der Eichenbaum,
Lebt jeder Mensch stets seinen eigenen Traum.

Es ist an dir, Tochter, dich damit auszusöhnen,
Dich an den Menschen, der ich bin, zu gewöhnen
Oder mich in dir zu neutralisieren, zu vernichten,
Auf Kontakt zu mir bis auf weiteres zu verzichten.

Mich ängstigt, wie das Bild von dir blasser wird,
Wie unser Schweigeweg in Entfremdung führt.
Ich wünsche mir Kraft, für dich offen zu bleiben,
Dich nicht aus Herz und Sinnen zu vertreiben.

Familienleben wurde uns gründlich verdorben,
Als meine geliebte Frau, eure Mutter gestorben.
Konnte, wollte Kindern nicht die Mutter ersetzen.
Nicht dienend, aufopfernd durchs Leben hetzen.

Vom Erwartungsdruck an mich wie gelähmt,
Habe mich zugleich für Gelähmtsein geschämt.
Suchte meine Berechtigung, als Mensch zu sein.
Steckte von scheinbaren Freunden Schläge ein.

Habe den zu mir passenden Trauerweg gefunden,
Dabei Einsamkeit, Hoffungslosigkeit überwunden.
Hoffe und spüre, dass ich es weitgehend geschafft.
Ich lebe wieder gern, erfüllt von neuer Lebenskraft.

Ich bin glücklich, dass du, meine Tochter, geboren,
Habe mich nur selbst in Pflicht und Arbeit verloren,
Habe mich gern gemüht, euch guter Vater zu sein,
Doch gestand ich mir selbst zu wenig an Liebe ein.

War vor dir ohne Idee, wie es ist, als Vater zu lieben,
Habe sicher manches unterlassen oder übertrieben.
Aber irgendwie ist mir das Bevatern auch geglückt,
Zumindest ich bin stolz, von deinem Wesen entzückt.

Irgendwie habe ich dir, Tochter, ziemlich wehgetan,
Nicht aus Bosheit, sondern weil ich nicht anders kann.
Wir haben uns auf unserem Trauerweg zerstritten,
Alte Bindung zwischen Vater und Kind zerschnitten.

Schnitte sind schmerzhaft, auch wenn sie nötig sind,
Denn du bist längst Erwachsene und nicht mehr Kind.
Doch wo ich Schweigen statt herzlichem Reden seh,
Tut mir dies seelische Elend bei mir und anderen weh.

Ich bin so froh, dass es dich, geliebte Tochter, gibt,
Habe dich stets auf meine ureigene Weise geliebt.
Habe dir als Baby allnächtlich die Flasche gegeben,
Dich schützend begleitet in dein besonderes Leben.

Erlebte die Vaterschaft als Sinnweg voller Freuden.
Würde mich im neuen Leben für Kinder entscheiden.
Würde dann jedoch manches ganz anders machen,
Würde mich selbst bevatern und viel mehr lachen,

Würde mehr geschehen lassen, staunend innehalten,
Ließe das Leben sich mehr aus sich heraus gestalten.
Nähme mir mehr Zeit für Kontemplation, Stille, Muße,
Leistungserwartungen der Gesellschaft zum Verdrusse.

Stände nicht mehr zur Verfügung, brav Gewehr bei Fuß,
Täte viel, was ich will, wenig, was vorgeblich ich muss.
Ich wünsche jedem Vater, dass er die Balance finde,
Zwischen Liebe zu sich selbst und zu seinem Kinde.

Möchte neuen Zugang, zu dir, meine Tochter finden,
Im wechselseitigen Respekt mich mit dir verbinden.
Möchte gern wieder teilhaben an unserer beider Leben,
Was voraussetzt, dass wir uns unsere Fehler vergeben.

Vielleicht gelingt es uns irgendwann, möglichst bald,
Dass wir schweigend durchwandern einen Wald,
Wie ich es so gern in deiner Kindheit mit dir getan.
Knüpfen wir doch an Schönem und Heilendem an.

Lass uns Missverständnis, Zank und Gram vergessen,
Vom Groll auf andere wird man auch selbst zerfressen.
Ich bin gern bereit, einen Neuanfang mit dir zu starten.
Nimm dir deine Zeit. Ich liebe dich und kann warten.

Trauer, Wut, Konvention und Glück

(Juli 2008)

Trauer ist ein Gefühl, das sich meist dann einstellt,
Wird vermeintlich Gutes unerreichbar in der Welt.
Trauer entsteht, wenn sich von uns etwas trennt,
Was man behalten will, deshalb sein Eigen nennt.

Wenn jemand endgültig unserem Zugriff entrückt,
Unsere Trauerbrücke gähnendes Loch überbrückt.
Traurigkeit verbirgt im Schleier der Tränenmeere
Angst vor peinigender Einsamkeit und Leere.

Man kann auf unterschiedliche Weise trauern,
Trennung, Abschied, Verlust und Tod bedauern.
Sich verzagend dagegen durch Wuttrauer wehren
Oder in Dankbarkeit gemeinsame Zeiten ehren.

Dabei geht es nicht um Fragen, was richtig ist,
Was angemessen, sobald man etwas vermisst.
Ich möchte verstehen, wie Trauerformen nützen,
Glück, Liebe und Wachstum in mir unterstützen.

Ich habe beide Formen der Trauer in mir erlebt,
Erlitten, dass Gesellschaft an Wuttrauer klebt.
Kam mir einsam auf Wegen der Dankbarkeit vor.
Auf meinem Sonderweg ich alte Kontakte verlor.

Hörte andere urteilen, dass es nicht richtig war,
Neue Partnerin zu suchen mitten im Trauerjahr.
Dachte, die meinen vielleicht, dass man Tote ehrt,
Indem man sich grämend über Verlust verzehrt.

Die denken nicht, wie es um Hinterbliebene steht,
Spüren nicht die Gefahr der Nachfolge-Mortalität.
Sehen sich als Vertreter der Gesellschaftsmoral.
Erzeugten durch Trauerkorsett in mir Seelenqual.

Ich fühlte Dank, doch im Gefühl mich nicht richtig.
Anderen schien nur Rückzug und Klage wichtig.
Ich wollte Liebe ehrend wieder ins Leben hinein.
Vielen schien dieser Wunsch ungehörig zu sein.

Ich war verwirrt, überfordert, musste mich wehren,
Um auf meine Weise die geliebte Frau zu ehren.
Möchte für mich und andere Trauerform finden.
Mit der wir Wut über Tod und Verlust überwinden.

Denn Wut ist keine Energieform, die vitalisiert,
Ist Gefühl, dass mich in Negativ-Bindungen führt.
Wut macht nicht frei, wird mich zumeist beengen,
Mein Herz in einen eisernen Harnisch zwingen.

Muss mich kämpfend behaupten, anders sein.
Verschließe mich mit einem eher herzlosen Nein.
Verbrauche mich abgrenzend kostbare Energie.
Selbst bejahend Nein zu sagen erlerne ich so nie.

Mit Trauerkonzepten anklagender Abschiedswut
Tut man sich am Selbstmitleid klebend nicht gut.
Wuttrauernd werden wir vergeblich erstreben,
Tod und Wandel zu tilgen aus endlichem Leben.

Wuttrauernd suchen wir Schuldige, um anzuklagen,
Werfen wir anderen vor, wie sehr diese versagen.
Doch, was ich über andere denke und ihnen antu,
Füge ich indirekt, aber gut versteckt mir selber zu.

Du bist verwerflich, brachtest mein Leben in Not,
Durch deinen Abschied via Trennung und Tod.
Es ist nicht fair, dass du fort von mir gegangen.
Ganz ohne dich kann ich mit mir nichts anfangen.

Wieso musste denn gerade ich dich verlieren?
Warum konnte so was nicht anderen passieren?
Ich werde Sterben und Tod auf ewig hassen,
Denn du hast mich schnöde im Stich gelassen.

Ich möchte nichts ändern, alles soll so bleiben.
Doch dein Fortgehen will Gewohntes vertreiben.
Ohne feste Wurzeln, ohne Konstanz im Leben,
Wächst Sorge, mich wird es nicht lange geben.

Wuttrauernd rücke ich Welt moralisch zurecht:
Wer wie ich bleibt, ist gut. Wer geht, ist schlecht.
Wer mit Wut trauert wie ich, der trauert richtig.
Wer abweicht, macht sauer. Den vernicht ich.

Wuttrauernd ich im Leben so werte und handel,
Als gäbe es nichts Neues und keinen Wandel.
Traurigkeit wird chronisch, wenn du verlangst
Leben ohne Wandel, weil der dir macht Angst.

So verbirgt sich hinter Wut nackte Todesangst.
Wie ignorant, wenn du ewig zu leben verlangst.
Jeder darf jederzeit gehen, jeder jeden vermissen.
Ich beiße mich selbst, wenn ins Leben verbissen.

Im Trauerkonzept der Vergangenheitswürdigung
Fließen zwar Tränen bei Abschied und Beerdigung.
Nur halte ich nicht greinend Vergangenes fest,
Weil sich vergängliches Sein nicht halten lässt.

Ich lebte Geliebte mit dir vierzig volle Jahre fast.
Bin froh, dass du mich so lange begleitet hast.
Gehst auf deinen Wegen weiter, lässt mich allein.
Es ist an mir, mich neu zu finden ins Leben ein.

Du bist gegangen. Deine Lebenszeit war vorbei.
Damit wird bei mir fast alles anders, vieles neu.
Dein Abschied zwingt, mich mit mir zu befassen.
Was ich mit dir und über dich lebte, loszulassen.

Wir haben viele Erfahrungen zusammengerafft.
Haben so vieles Schönes erlebt und geschafft.
Haben uns geliebt, manchmal heftig gestritten.
Unsere Nähe gesucht, zeitweilig darunter gelitten

Haben pralles Sein, das an uns vorbei geflossen,
Mit vier Händen schöpfend reichlich genossen.
Durch Arbeitsteilung und enges Zusammenspielen,
Erreichten wir große Ziele, die uns beiden gefielen.

Wer sich die Arbeit teilt, der teilt meist auch sich,
Lässt verkümmern Teile in sich selbst im Stich.
Als du fort gingst, war ich in mir nicht mehr ganz,
Sah Persönlichkeits-Löcher in jedem Trauerkranz.

Konnte mir und dir deshalb jedoch nicht grollen,
Denn perfekt sein kann und will ich nicht wollen.
Wollte durchlöchert keinem Schuld zuschreiben.
Musste Löcher flicken, um im Leben zu bleiben.

Was du Gutes mir getan, wollte ich übernehmen,
Spürte Unfähigkeit, dies jedoch ohne Schämen.
Du hast vieles getan für unser Zusammenleben.
All das sah ich mir dankbar an. So war das eben.

Es ist an mir zu entscheiden, wie ich weiter gehe
Und zu dem, was mich ausmachte, künftig stehe.
Kann Gewohntes in keinem Fall weiter führen,
Muss Beziehung in mir und um mich renovieren.

Ich sehe voll Dank deinen Tod als Gelegenheit,
Mich in mir zu suchen, um für das Leben bereit
Dir zur Ehre von dir Gelerntes selbst umzusetzen,
Auf diese Weise die Zeit mit dir wertzuschätzen.

Zusammensein mit dir hat mir Lektionen erteilt.
Liebe hat uns von Bindungsneurosen geheilt.
Wurden beziehungsfähig aufeinander bezogen,
Standen mutig zu uns, haben uns nicht belogen.

Alltag, Lebensfreude und Zusammensein mit dir,
Erweckte und bestärkte die Entscheidung in mir,
Mich erneut an eine liebende Frau zu binden,
Um im Alltag mit ihr liebendes Glück zu finden.

Denke ich an Schrecken über deinen Tod zurück,
Erschaue ich tief verwundert mein neues Glück.
Fast unheimlich, wie Tod und Glück verbandelt,
Geheimnisvoll sich eines ins andere verwandelt.

Ist es Dankbarkeit, die Voraussetzungen schafft,
Dass sich Abschied wandelt in gestaltende Kraft?
Mache ich mir mit dem Dankeskonzept etwas vor,
Weil Schmerz unerträglich, dass ich dich verlor?

Ich erlebe mich glücklich. Bin im Innen hellwach.
Denke aufrichtig bemüht über mein Leben nach.
Kann derzeit keinen Selbstbetrug in mir spüren.
Bin auch bereit, ein glückliches Leben zu führen.

Glück macht nicht nur Freude, macht auch Angst.
Angst, es nicht zu verdienen, weil du nicht langst.
Angst, sobald wir ein glückliches Leben führen,
Dass Schmerz übermächtig, wenn wir uns verlieren.

Damit die Verlustangst uns nicht dermaßen kränkt,
Wird im Vorwege Glück auf Normalmaß beschränkt.
Kenne die Fallen der oberen Grenzen vom Glück,
Schrecke trotz Absturzgefahr vor Glück nicht zurück.

Weil wir alle gewiss irgendwann sterben müssen,
Will ich nicht jetzt schon glückliches Leben missen
Stirbst du vor mir, werden wir uns leider trennen,
Möchte ich dankbar auf uns zurückblicken können.

Bin ich glücklich mit dir, werde ich dich vermissen,
Werde ich sicher von Trauerschmerzen zerrissen.
Wenn ich dann meinen Abschied von dir beweine,
Stellt sich hoffentlich in mir neue Dankbarkeit ein.

Leben und Tod

(Juli 2007)

Jeder Mensch weiß zu Zeiten, in denen er ehrlich,
Leben ist letztendlich tödlich, also lebensgefährlich.

Weil Todesängste täglich das Leben bedroh'n,
Fliehen Menschen in Schutzräume der Religion.

Man hört Angst unterdrückend Sprüche, die herben
Wie: Keine Angst vorm Tod, nur vor dem Sterben.
Andere legen uns Durchhalte-Parolen in die Ohren
Wie: Tod macht nichts aus. Werde wieder geboren.

Es gibt Menschen, die beweisen scheinbar logisch:
Tod ist Suggestion, nicht zwangsläufig biologisch.
Weil wir Todeserfahrungen an Kinder vererben,
Suggerieren die sich, auch sie müssten sterben.

Hören wir auf, Todesgewissheit zu suggerieren,
Muss Mensch folgerichtig nicht mehr krepieren.
Im Unsterblichkeitsglauben verliert Tod an Gewalt,
Hat Sensemann Feierabend und wir werden uralte.

An Dauerleben und Wiedergeburt Zweifel bleibt.
Dieser Rest Zweifel uns in Verzweiflung treibt.
Es kann nur ein Rezept gegen Todesangst geben.
Dies lautet: Angst transformierend achtsam leben.

Nimm jeden Tag als Geschenk, lass es krachen,
Experimentiere daran, Leben wertvoll zu machen.
Sinn gestaltend lebe deine Zeit so gut wie möglich,
Feiere lächelnd Liebesfeste - von nun an täglich.

Bist du bereit

(Oktober 2006)

Bist du bereit,
Alles zu schauen:
Freude und auch Leid,
Liebe, Elend und Grauen?

Bist du bereit,
Dich anzunehmen,
Dich selbst ohne Kleid
Deiner nicht zu schämen?

Bist du bereit,
Lebend zu brennen,
Ohne dich in Lebenszeit
Zielstrebend zu verrennen?

Bist du bereit,
Im Leben zu stehen?
Spürst du, wenn es so weit,
Abschied nehmend zu gehen?

Endgültige Abschiede

(Juli 2007)

Tod und Sterben braucht man nicht
Gegenüber sich selbst zu verklären.
Zieht nicht gegen den Tod zu Gericht.
Ihr könnt euch nicht gegen ihn wehren.

Tod und Sterben gehören zum Leben.
Sie sind nicht düster, böse und gemein.
Wenn wir ihnen Platz im Leben geben,
Wird das Sein leichter, angstfreier sein.

Sterben ist leibseelische Alltäglichkeit.
Täglich sterben Millionen von Zellen.
Machen Platz für neue Möglichkeit.
Mit der wir uns fremder Zukunft stellen.

Täglich stirbt ein Stück Vergangenheit
Im verschlingenden Erinnerungssumpf.
Doch dies Vergessen zugleich uns befreit.
Im Gewesenheitskerker wird man dumpf.

Wenn wir Gespräche über Tod vermeiden,
Über die Angst vor auflösendem Sterben,
Vermeiden wir einen Teil Lebensfreuden,
Lassen Verdrängung das Leben einfärben.

Ich möchte - dich Tod - nicht verdrängen.
Möchte dir Tod jedoch auch nicht hofieren.
Möchte mich nicht in Überlebenszwängen,
In sinnloser Sterbensvermeidung verlieren.

Tod wird uns im Leben als Gnade gegeben.
Es gibt nicht Trennung von Tod und Leben.
Leben-Tod sind eins im ständigen Tanz.
Im Kommen und Gehen sind wir erst ganz.

Doch solange ich lebe, möchte ich leben,
Dankbar für jeden liebenden Augenblick,
Nehme an, was mir zum Leben gegeben,
Tauche ins Jetzt, nicht ins Vor und Zurück.

Sterbe ich einst oder gehst du in den Tod,
Hoffe ich, ich werde geleitet, geschützt,
Dass ich nicht vergehe in Abschiedsnot,
Sondern die Lebenserfahrung mir nützt.

Todesangst

(März 2007)

Was ängstigt uns am Sterben?
Was lässt uns Tod bejammern?
Warum nicht beizeiten verderben,
Statt so am Leben zu klammern?

Täglich wir kleine Tode erleiden,
Ohne vor Angst zu ersticken,
Wenn wir in Schlaf uns begleiten,
Uns in die Seelenwelt schicken.

Ist es erahnter Moderhauch
Verwesender Leiblichkeit,
Der Lungen und Herzen auch
Einengt zur Lebenshalbzeit?

Hängen wir nicht allzu fest
In leibhaftender Trivialität,
Wenn Körper, der verwest,
Definiert unsere Identität?

Was schert es unsere Seele,
Wenn sie vom Leib getrennt
Nicht mehr in der Mühle
Unserer Alltäglichkeit rennt?

Wir können lebend verderben,
Weit vor dem leiblichen Tod.
Es ist wie inneres Sterben,
Wenn unsere Seele verrot.

Es ist unser vorzeitiges Ende,
Wenn wir in Routine verharren
Und aus Angst vor der Wende
In uns festklammernd erstarren.

Beharren und jeder Misston,
Der uns auf Erden erschrickt,
Ist Zeichen für Transformation,
Die unserer Seele nicht glückt.

Wer Wandlungsängste meidet,
Taucht ein ins Leben nur halb.
Wer sich zu träumen entscheidet,
Begegnet bisweilen dem Alp.

Leben scheint schwer zu leben,
Gerät uns zu schändlich Verdruss,
Ist Tod nicht als Memo zugegen,
In den letztlich doch jeder muss.

Stelle äußere Aktivitäten ein.
Lasse die Sachenwelt in Ruh.
Steige diesmal in dich hinein.
Gehe auf die Lebensangst zu.

Wenn wir uns einschwätzen
Nicht für das Leben zu reichen,
Müssen wir ständig uns hetzen,
Furchtsam Tod umschleichen.

Sein nicht erlauben macht bang.
Glaubst du, dass du nicht langst,
Macht dich dies Selbsturteil krank
Und in dir wächst Todesangst.

Gewiss ist, Tod kommt sowieso,
Keiner wird jemals ihm fliehen.
Wir lebten bejahend und froh,
Wenn wir Versagen verziehen.

Kein Mensch ist je vollkommen.
Des könnte man sich schämen.
Doch wer sich angenommen,
Kann auch den Tod annehmen.

Spüre in dir die große Liebe,
Die uns durchs Dasein trägt.
Liebst du, wird Leben nicht trübe,
Bleibt ständig lebendig bewegt.

Eiszeit

(Juni 2006)

Wir waren zu viert, als wir uns begegnet sind.
Zwei langjährige Ehepaare als Eltern mit Kind.
Wir haben in Gemeinsamkeit viel Nähe gespürt.
Tiefe Reisen begleitet und Gespräche geführt.

Es gab auch Momente von Streit und Zwist,
Was in Freundschaften durchaus üblich ist.
Es gab Situationen, da war mir nicht klar,
Ob ich auch als Einzelwesen zugegen war.

Oft wusste ich nicht: Sprecht ihr mit uns oder mir?
Trafen wir uns, hieß es gern und oft: wir und ihr.
Hinter Paarfassade war ich schüchtern, verzagt.
Habe aus Selbstliebe-Mangel kaum nachgefragt.

Es ist zum tiefen Bruch im Leben gekommen.
Was mir das Liebste war, ward mir genommen.
Binnen Stundenfrist war wie verändert die Welt.
Fühlte mich unwirklich auf mich selbst gestellt.

In unserer Trauer habt ihr uns sehr unterstützt.
Das hat sich eindrücklich in mein Herz geritzt.
Ihr gabt uns Kraft, so dass wir aus Not gefunden.
Darum fühle mich euch tief im Dank verbunden.

Und nach dem Tod der geliebten Frau begann
Eine Zeit, in der ich mich aufs Leben besann.
Wer ich für mich war, wusste ich nicht genau.
War bis dahin doch meist der Mann zur Frau.

Habe langer, tiefer Beziehung nachgetrauert.
Zum Glück davon nicht eine Stunde bedauert.
War dankbar, weil ich diese Jahre genossen,
In Bindung wachsend, keineswegs verdrossen.

Hatte mich gänzlich aus den Augen verloren.
Bin zum Geburtstag als Einzelner wiedergeboren.
Habe meinen Mut zu Leben zusammen gerafft,
Gut den Schritt aus der Isolierungsfalle geschafft.

War entschieden, eine neue Partnerin zu suchen.
Hörte sogleich Stimmen in und außer mir fluchen:
Nur ein halbes Jahr Trauer. Dass es so was gibt.
Du hast deine Frau, unsere Mutter nicht geliebt.

Mindestens ein Jahr Trauer ist hier Konvention.
Dass du Regeln entsprichst, erwarten wir schon.
Es gehört unmittelbar zu deinen Vaterpflichten,
Der Kinder wegen auf Liebesglück zu verzichten.

Wir drei sind auf Distanz zueinander gegangen.
Das hat im Sommer letzten Jahres angefangen.
Begegnungen mit euch haben mich bedrückt.
Darum bin ich so weit von euch abgerückt.

Ich frage mich, ob das Freundschaftsband
Wirklich zwischen jedem von uns gespannt.
Kontakt zu euch habe ich nicht weiter gepflegt,
Wunsch nach Nähe vorläufig auf Eis gelegt.

Wenn Wunden heilen und wir neu schauen,
Mag sein, dass wir uns zu treffen trauen.
Dürfte ich mir wünschen, hätte ich die Wahl,
Wünschte ich mir Freundschaft ohne Moral.

Danke

(September 2006)

Fast vierzig Jahre hast du mich treu begleitet.
Tagtäglich haben wir eng zusammen gelebt.
Du hast mich auf die Zeit nach dir vorbereitet.
Hast stets zu mir gehalten, nicht an mir geklebt.

Obwohl du wusstest, dass du anfangs nicht gewollt,
Deinetwegen die Mutter bei Engelsmacherin war,
Hast du nicht resigniert und nicht einmal gegrollt,
Hast dich dem Leben verschrieben ganz und gar.

Entzündet durch deinen starken Willen zum Leben
Konnte auch ich Sinn darin entdecken, hier zu sein.
Du hast dich mir vertrauensvoll liebend hingegeben,
Konntest nach jedem Streit mir wieder verzeihn.

Wir waren noch Kinder, als wir uns gefunden,
Schon ahnend, wie sehr wir füreinander bestimmt.
Wir lernten Anfechtungen trotzend tief verbunden,
Wie man durch Schnellen stromaufwärts schwimmt.

Unser Auftrag schien zu sein, Brücken zu schlagen,
Zwischen Nazis und Juden, von Frau zu Mann.
Manchmal war es uns zu viel, diese Last zu tragen.
Manch Fehlkonstruktion zerbarst dann und wann.

Wir haben im Leben nach neuen Wegen gesucht,
Gefühle beiseite stellend mit uns experimentiert.
Haben Gitterstäbe der Gesellschaft verflucht,
Die Gefangenschaft unserer Seelen gespürt.

Wir hatten verdammt viel Gesellschaft in uns drin,
Die Moral, die Geschichte, all die Kriege und Not.
Wir suchten jenseits dieser Erfahrung nach Sinn,
Denn Vergangenheit hat unsere Liebe bedroht.

Wir fühlten uns verpflichtet, Grenzen zu sprengen,
Uns nicht dem Joch der Gewohnheit zu beugen.
Angst sollte nicht länger unser Leben einengen.
Wir wollten mit Neufreude viel Gutes erzeugen.

Wir haben um Gleichberechtigung gekämpft,
Uns unachtsam kämpfend bisweilen verletzt.
Versöhnungs-Sehnsucht hat das nie gedämpft,
Auch wenn weinend wir manches Kissen benetzt.

Du hast dich der Seelenheilung verschrieben,
Mutig forschend mit mir neue Wege beschritten.
Was du Menschen gegeben hast, ist geblieben.
Dein Beitrag zur Seelenversöhnung ist unbestritten.

Ich habe dich geliebt, so gut wie ich nur konnte,
Ich liebe dich noch immer, wenn ich an dich denke.
Es war deine Liebe, in der ich mich wachsend sonnte.
Es ist auch deine Liebe, die ich weiter verschenke.

Von dir weiß ich, dass mit Wärme und Herzenskraft,
Mit dienender Hingabe und mit lebendiger Lust,
Man ein wenig Heil unter den Menschen schafft.
Jetzt setze ich es um, was ich bisher nur gewusst.

Du hast seeleneins dich von unserer Erde entfernt,
Ich bleibe hier noch zurück auf Bestimmungssuche.
Von deinem Tod habe ich unendlich viel gelernt.
Weiß Gott, wann ich den Zug heimwärts buche.

Jeden Tag danke ich dem Leben und damit auch dir,
Für die Gnade, neu zu lieben – nicht mehr allein.
Wäre ich dort, wo du bist, und du statt meiner hier,
Wie sehr gönnte ich es dir, auch glücklich zu sein.

Lebenszeit (Januar 2007)

Von der Stunde an, in der unser Leben beginnt,
Unsere Zeit durch endliches Stundenglas rinnt.
Da hilft kein Verdrängen, kein Bitten und Beben,
Irgendwann – früher oder später – endet Leben.

Die Frage ist nicht: Haben wir ausreichend Zeit?
Sondern fragen wir uns: Sind wir zu leben bereit?
Wollen wir aus jeder Stunde das Beste machen,
In dem wir Sinn erschaffen, lieben und lachen?

Lebend sollten wir dem Lebensfluss trauen,
Lebenszeit können wir unmöglich aufstauen.
Zeit ist kein Gewässer, sie hält kein Damm.
Ist nicht aufzusaugen mit einem Schwamm.

Zeit nicht als Wasser durch Finger uns rinnt.
Keiner wird von ihr nass, weiß jedes Kind.
Ist substanzlos, keine chemische Flüssigkeit.
Falsche Zeitmetaphern sind nicht gescheit.

Wer mit Bildern sein Leben schlecht denkt,
Lebensstrom in vergiftende Bahnen lenkt.
Was immer wir gegen Zeitverlust ersinnen,
So oder so wird Lebenszeit weiter verrinnen.

Nicht Zeitverrinnen macht Angst, tut weh.
Es schmerzt, wenn ich nicht im Leben steh,
Mich angstvoll neben mein Leben träume,
Der Lebensflut keine Chancen einräume,

Es schmerzt, wenn ich aus dem Jetzt entfliehe,
Mir Vitalität durch illusorisches Haften entziehe.
Rückzug aus meinem Erleben macht befangen.
Ich bin weder künftig noch bin ich vergangen.

Gefesselt an Ketten im Erinnerungs-Gefängnis,
Bringe ich Selbstverwirklichung in Bedrängnis.
Mein Leben wird nur dann wahrhaftig frei sein,
Lade ich Reichtum der Möglichkeit zu mir ein.

Reichtum des Augenblicks wir nicht verstehen,
Wenn wir Neues durch Brillen des Alten sehen.
Trauern wir nicht nach der vergangenen Freude,
Riskieren wir unseren Neuentwurf hier und heute.

Nur Feuer wärmt wirksam, was derzeit brennt,
Wärmen wir unser Herz in diesem Moment.
Lassen alles zu, was kommen will, ohne Bang,
Vermeiden knebelnden Wiederholungszwang.

Lassen wir ebenfalls los, was uns geglückt.
Zusammen mit dem, was kränkt und bedrückt.
Nichts wird mehr angstvoll quälend bedrängen,
Wenn wir nicht am Tropf der Erinnerung hängen.

Was nicht geglückt, können wir heute betrauern,
Tränengelöst wird nichts im Hintergrund lauern.
Was wir lange ersehnt, kann dennoch glücken.
Doch lassen wir Sehnsucht uns nicht erdrücken.

Wer außer mir selbst hat mir jemals befohlen,
Mich Schädigendes mehrmals zu wiederholen?
Selbst die alltäglich nervenden Routinesachen,
Kann man achtsam kreativ stets anders machen.

Keiner muss Wege geradeaus weiter gehen.
Man darf sich heiter in jede Richtung drehen.
Wer A sagt, muss niemals auch O dazu sagen.
Man darf allemal Neues und Gutes wagen.

Das Gestern ging uns im Heute verloren.
Das Morgen ist jetzt noch nicht geboren.
Zukunft ist, was wir zu uns kommen lassen,
Was gestaltend wir mit Händen erfassen.

Wir sollten von der Zukunft nichts erwarten,
Freude schwand, wo wir erwartend beharrten.
Wir bleiben planend für Überraschendes frei,
Akzeptierend, dass alles ganz anders sei.

Planlos, erinnerungsfrei lebend im Moment,
Lassen wir Zeit los, die uns vom Leben trennt.
Zeitlosigkeit wir uns immer leisten können,
Solchen Luxus sollten wir häufiger gönnen.

Uns lösend ins Erleben von Zeitlosigkeit
Machen wir uns für Seelenbegegnung bereit.
Je mehr wir Zugang zu unserer Seele finden,
Je eher wir Furcht vor dem Tod überwinden.

Wenn uns Todesfurcht nicht mehr durchweht,
Dem Lebensglück nichts mehr entgegensteht.
Weil Zeit durch ein endliches Stundenglas rinnt,
Geben wir Leben die Chance, dass es beginnt.

Trennung

Bleiben oder gehen?

(Juli 2008)

Seid ihr füreinander entschieden, bildet euch nicht ein,
Zweierbeziehung wird nur harmonisch romantisch sein.
Es kann Höhepunkte geben, zufriedene Behaglichkeit,
Doch auch frustrierende Gewohnheit macht sich breit.

Eine Ehe kann selbst die beste Beziehung ruinieren,
Wenn Kinderwunsch und Arbeitsteilung dazu führen,
Dass beide zurückfallen in traditionelle Rollenmuster.
So geht Freude verloren. Stattdessen wird Frust mehr.

Nach einer Phase der Verliebtheit kann es passieren,
Dass wir einen heftigen Streit mit dem Partner führen.
Dabei denken wir plötzlich an ein Ende mit Schrecken,
Erschrecken uns, wenn wir den Gedanken entdecken.

Beziehung wahren niemals unendlich, und jeder Streit
Erinnert uns an Vergänglichkeit, Ende und Endlichkeit.
Wir können uns nicht ewig glücklich liebend genießen.
Aus Angst vor dem Aus liebend Herz verschließen.

So ist durchaus üblich, dass wir furchtsam uns fremd,
Diese Angst als Wut auf Partner erleben, ungehemmt.
Der Partner ist grausam und schuldig, wird zum Feind.
Die Trennung als beste und einzige Lösung erscheint.

Habt keine Angst vor diesen Gedanken an Schluss.
Intakte Beziehung solch Angst-Streit verkraften muss.
Gebt Acht, dass ihr nicht verachtet, sondern verzeiht.
Angstvolles Handeln der Partner zu vergeben bereit.

Doch was, wenn Trennungsgedanken chronifizieren,
Kleinste Konflikte zu innerem Abschied verführen,
Sie wie ein Damoklesschwert über uns schweben,
Sie unterhöheln und vergiften unser Liebesleben?

Zieht man entnervt den Schlusstrich wortlos, impulsiv.
 Bleibt man mürrisch zusammen, hält durch ostentativ?
 Benutzt man Trennungsdrohung, um Macht auszuüben,
 Nicht beachtend, wie Machtkämpfe Liebe eintrüben?

Bleiben? Gehen? Vermeiden wir zermürend Leiden,
 Indem wir rechtzeitig darüber klar ehrlich entscheiden,
 Statt gemeinsam vereinsamen, respektlos resignieren,
 Können Klärungsdialoge in neue Lebendigkeit führen.

Wortlos kommt man aus dem Zwiespalt nicht heraus:
 Gehen wir unserer Wege? Halten wir diese Krise aus?
 Wo muss jeder von uns sich verantwortlich entfalten?
 Wo müssen wir Beziehung zusammen umgestalten?

Was könnte die Grundlage werden für Partnerverträge,
 Die unsere Chancen mehren für heilende Liebeswege,
 Mit denen wir Befriedigung der Bedürfnisse gestalten,
 Beengende Gesellschafts-Regeln fern von uns halten?

Woran orientieren wir uns, um Chancen zu erkennen?
 Wie können wir merken, dass es Zeit, sich zu trennen?
 Lass uns Zeichen deuten, ob wir Beziehung beenden,
 Damit wir, Glück einladend, unser Schicksal wenden.

Nehmen wir uns Aussagen zu klären hinreichend Zeit:

		ja	eher ja	eher nein	nein
1.	Ich bin mit all meinem Streben zum Liebesstärkung bereit.				
2.	Ich kann über unser Leben mit dir gemeinsam entscheiden.				
3.	Untreue, gedacht und wirklich, muss ich mit dir nicht erleiden.				
4.	Du sitzt auf dem Ehrenplatz in meinem sich weitenden Herzen.				
5.	Ich lache liebend gern mit dir, wenn humorvoll wir scherzen.				

6.	Bei dir kann ich stets ehrlich sein, fühle mich frei und sicher.				
7.	Du gehst auf meine Meinung ein ohne abwertendes Gekicher.				
8.	Du würdest mir nie respektlos Benehmensregeln vorschreiben.				
9.	Würdest mich nicht zu Taten, die nur du für gut hältst, treiben.				
10.	Du hast mich nicht für blöd verkauft und abwertend behandelt.				
11.	Ich mag dich achten, auch wenn Störendes sich kaum wandelt.				
12.	Ich erlebe dich bereit, Verantwortung für dich zu übernehmen.				
13.	Du bist wach und erwachsen im Umgang mit Lebensproblemen.				
14.	Innerlich bin ich dir ganz nahe, auch wenn ich fern von dir weile.				
15.	Da du bereit zu wachsen, ich dir nicht mich wandelnd enteile.				
16.	Ich stimme grundsätzlich überein mit deinen Lebensentwürfen.				
17.	Ich freue mich sehr darüber, mit dir Pläne umsetzen zu dürfen.				
18.	Ich teile mit dir tragende Interessen ohne äußere Verpflichtung.				
19.	Wir gestalten unsere Alltagsdienste zu erfüllender Verrichtung.				
20.	Ich mag, wenn du mich betrachtest. Fühle mit dir kein Schämen.				
21.	Wie schön, uns sanft zu streicheln, oft in die Arme zu nehmen.				
22.	Ich genieße, im erotischen Spiel mich hingebend anzuvertrauen.				
23.	Ich rieche dich so gern. Wärest du Rose, würde ich dich klauen.				

Klärende Stellungnahmen könnten Wegweiser sein.
Gefahr im Verzuge, wählt man „eher nein“ oder „nein“.
Akut gefährdet muss Beziehungsglück nicht enden.
Wer wandlungsbereit, kann Krise zu Chance wenden.

Was stört am Partner, außer, er ist sadistisch gemein?
Er wünscht, anders als du erwartest, er selbst zu sein.
Doch selbst Erwartungen sind widersprüchlich, unklar.
Mensch ist zugleich, wie er werden will und wie er war.

Ich will mit dir gleichberechtigt mitverantwortlich sein.
Doch mischt sich Erleben aus Mann-Frau-Rollen ein.
Für das Image ist unsere Beziehung von morgen.
Klammheimlich will ich umsorgt sein oder umsorgen.

Wir können akzeptieren: Ein Mensch ist, wie er ist.
Alles andere, zum Scheitern verurteilt, macht nur trist.
Seid ihr stets bemüht, Herausforderung zu meistern?
Wollt ihr, Schuld zuschreibend, Schuld überkleistern?

Wenn wir uns stören, sind wir nicht nur die Bösen.
Böse ist auch, sich nicht von Gewohnheit zu lösen.
Wir erlauben Partnern nicht, abweichend zu sein,
Weil Verlassenheitsängste in uns toben und schrein.

Wollen wir Beziehung glücklich, liebend, lebendig führen,
Reicht es nicht aus, Anderssein lediglich zu tolerieren.
Wer sich ängstigt, macht alles scheinsicher und gleich.
Wer Unterschiede des anderen liebt, wird frei und reich.

Selbst wer bereit, alles zu geben, zusammen zu finden,
Wird eingefleischte Störung selten selbst überwinden.
Sucht als Paar Unterstützung, der ihr beide vertraut,
Zu lernen, wie ihr erdbebensicheres Liebesnest baut.

Innere Trennung

(September 2007)

Ich spüre immer mehr, wie ich mich von dir entferne.
Dass verwirrt mich sehr, denn ich hatte dich gerne.
Unvorstellbar lange, dass es Leben ohne dich gibt,
Als wir uns nahe waren, so total ineinander verliebt.

Ich erlebe uns ausgebrannt, hoffnungslos, zerrüttet.
Unachtsam alltäglich verrannt wurde Liebe verschüttet.
Ohne Liebesgefühle mag ich nicht weiter mit dir leben.
Möchte nicht nur aus Pflicht zeitlebens an dir kleben.

Unsere Liebe zu retten, habe auch ich viel versucht.
Es zählt zum Netten, dass ich Paarberatung gebucht.
Ich war bemüht, mich mit deinen Augen zu sehen,
Hoffte, dass so gesehen wir uns besser verstehen.

Deine Wünsche wollte ich umsichtig einbeziehen,
Hasste, dass ich grollte, stets dachte ans Fliehen.
Anscheinend ist mir nichts hinreichend gelungen.
Unser Liebesmotor ist nie mehr angesprungen.

Gedanken an Trennung gehen mir an die Nieren.
Habe ich doch getrennt von dir viel zu verlieren.
Wir haben so vieles zusammen uns aufgebaut.
Ewige Liebe uns versprochen, als wir uns getraut.

Wollte Nähe nicht verhindern, wollte mit allen Sinnen,
Mit dir und den Kindern eine heile Familie beginnen.
Hatte die Chance, mich so im Leben zu verwurzeln.
Nun sehe ich traurig, oh, wie diese Wünsche purzeln.

Habe mich mit Abschiedsgedanken lange getragen.
Ich geriet oft ins Wanken aus Angst vorm Versagen.
Wollte unseren Kindern vorbildlicher Elternteil sein
Ihnen glaubhaft zeigen: Ich lasse euch niemals allein.

Getrennt muss ich zurück in die Einsamkeit gehen.
Deshalb habe ich Angst, Überdross einzugestehen:
Ich ertrage uns beiden seit einer Weile nicht mehr.
Auf Besserung zu hoffen, fällt zunehmend schwer.

Ich spüre, wie ich hoffnungslos dennoch zaudere,
Wie ich statt zu klären mit dir Klarheit zerplaudere.
Ich möchte mich nicht fühlen als Trennungsschwein.
So vermeide ich klar, entschieden, initiativ zu sein.

Ich habe Angst vor Gemäkele, wenn ich mich trenne.
Bleibe, obwohl ich mich ekele, wenn ich mit dir penne.
Zögere seit Monaten, dich im Außen zu verlassen,
Weil ich nicht möchte, dass wir uns von da an hassen.

Wenn du mich verließest, wäre entsetzt ich und froh.
Verließe ich dich heute, ginge es vermutlich dir ebenso.
Um mich aufzuwerten, würde ich Frohsein verdrängen
Und dich in die Rolle des schuldigen Täters zwingen.

Spiele mit dir Scheißspiel: Trennungstäter sind mies.
Drehe alles, um Opfer zu sein. Das ist hinterhältig fies.
In derartigem Scheidungskampf, gemein und versteckt,
Verlieren wir voreinander und uns selbst den Respekt.

Sich zu verlassen ist traurig. Dadurch wird keiner gut.
Selbst Verlassene erwerben kein Anrecht auf Wut.
Beziehung braucht beidseitige Liebe. So ist Leben.
Gelingt sie nicht, hilft Akzeptieren, Trauer, Vergeben.

Es gibt zwei Wahrheiten, passen sie uns oder nicht:
Durch Verlust nur einer Liebe Beziehung zerbricht.
Wahrheit zwei kann von Ohnmacht zu Demut bringen:
Man kann sich für Liebe öffnen, sie nicht erzwingen.

Liebe, aus irgendeinem Grunde verloren gegangen,
Kann ein Paar trotz Mühe selten wieder erlangen,
Dann hilft, man wird ehrlich und gesteht sich ein:
Es ist gefährlich, durch Illusionen gebunden zu sein.

Wenn wir uns aus Entscheidung zu stehlen trachten,
Werden wir uns selbst samt Partnerschaft verachten.
Doch aus dieser Verachtung erwächst giftiger Groll.
Bist du sicher, dass unsere Beziehung so enden soll?

Da erscheint es mir besser, mich scheiden zu lassen,
Als dich aus Unentschiedenheit beginnen zu hassen.
Ich fürchte mich so sehr vor dem endgültigen Schritt.
Diese harte Entscheidung trägt für mich keiner mit.

Opfer oder Täter?

(September 2007)

Sich-Trennen ist nichts an sich
Schlechtes oder Gutes.
Sich treu zu bleiben, bedarf es
Entschiedenen Mutes.
Mal ist es unserer selbst wegen
Besser, zu bleiben.
Mal müssen wir Einsamkeitsangst
Scheidend vertreiben.
Ganz selten gibt es im Leben ein
Falsch oder Richtig.
Wir haben zurzeit nur dies Leben –
Kurz und wichtig.
Es zählt, dass wir lebendig bleiben
In Bezogenheit,
Nicht innen tot dem Ende zu treiben
In Verlogenheit.
Wenn Liebe in Beziehung stirbt, dann
Sterben auch wir.
Wer an ersterbender Partnerschaft festhält, kann
Etwas dafür.
Der Mensch, der sich trennt, ist nicht
Der Böse und Täter.
Wer sich sterbend nicht trennt, wird sich
Selbst zum Verräter.
Wenn ich in siechender Liebe unsere
Trennung auslöse,
Bist du nicht beharrend gut und ich nicht
Verlassend böse.
Auch wenn unsere Beziehung starb,
Dürfen wir weiter leben.
Und hoffentlich können wir uns
Eines Tages vergeben.

Trennungskinder

(September 2007)

Einen Gedanken kann ich kaum ertragen:
Wie die Trennung dann unseren Kindern sagen?
Weil wir nicht in der Lage sind, uns zu lieben,
Werden Kinder ins Trennungselend getrieben.

Fragen sie, was sagen wir, warum wir uns trennen?
Können wir doch kaum selbst klare Gründe benennen.
Wie sollen Kinder, die uns lieben, jemals verstehen,
Dass wir wegen Lieblosigkeit auseinander gehen?

Wenn verzweifelt sie jammern, toben und schrei'n,
Können wir auch dann noch fair miteinander sein?
Verzichten wir auf Bezichtigen, Schuld-Zuschreiben?
Können wir verständnisvolle, liebende Eltern bleiben?

Können wir sie trösten, wenn Schmerz sie übermannt,
Sie flehen: Bleibt zusammen, reicht euch die Hand?
Erbringen wir in diesem Chaos nötige Kraft und Geduld,
Ihnen glaubhaft zu versichern: Ihr habt keine Schuld.

Unserer Vergangenheit zu liebe wünsche ich mir,
Dass ich fair bleibe gegenüber meinen Kindern und dir.
Haben sie Angst vor Zukunft und zur Trennung Fragen,
Werden wir ihnen altersgerecht ehrliche Worte sagen.

Wenn wir nicht schafften, miteinander glücklich zu sein,
Spannen wir in diese Pein unsere Kinder nicht ein.
Unsere Kinder mehr als nötig belasten, ist mir Graus.
Meinen Streit mit dir halte ich aus Gesprächen heraus.

Wir können glaubhaft zeigen: Wir bleiben euch treu.
Auch wenn unser Zusammensein nun aus und vorbei.
Obwohl wir als Mutter und Vater uns räumlich trennen,
Werden wir euch immer als unsere Kinder anerkennen.

Fair auseinander gehen

(September 2007)

Liebesgeborene Paar-Choreographie wird beendet sein,
Stellen sich Fremdheit durch bewertende Vergleiche ein.
Da wir dem Außen mehr Chancen als dem Innen geben,
Werden wir gemeinsamen Teppich nicht weiter weben.

Themen wie Loslassen, Scheidung und Verschiedenheit
Machen sich einschleichend in unserem Paarleben breit.
Wir sind nicht mehr bereit, die Schwächen zu tolerieren,
Stellen uns vor, Leben befreit vom anderen zu führen.

Die wechselseitigen Absprachen, Rücksicht, Toleranz,
Erleben wir einschränkend, nicht als Gemeinschaftstanz.
Können nicht zueinander finden, noch voneinander
lassen,
Sind wie verklebt miteinander. Beginnen uns zu hassen.

Versuche zusammenzufinden wirken nur noch unecht.
Mit keinem Kompromiss macht es der Partner uns recht.
Widerstrebend, halbherzig gehen wir in Paartherapie.
Resignierend ahnend: Wieder glücklich werden wir nie.

Bei erstorbener Liebe wird Nicht-Trennen zur Qual.
Es erfordert viel Mut zu erkennen: Wir haben die Wahl.
Wir dürfen uns aus erstickender Umklammerung lösen.
Getrennt befreit atmend gehört man nicht zu den Bösen.

Es ist allemal besser, sich zeitig friedlich zu trennen,
Als unselig verstrickt ins gemeinsame Elend zu rennen.
Sind wir sicher, dass Liebes-Akku unaufladbar leer,
Hilft uns nur noch Trennung, partnerschaftlich und fair.

Wer sich durch Machtspiele eine faire Trennung verbaut,
Sich damit zugleich die gesamte Vergangenheit versaut.
Aus Selbstliebe wird besser auf Rosenkrieg verzichtet,
Weil man in sich sonst auch Zeiten der Liebe vernichtet.

In Fairness ist kein Platz für Kampf, Schuld, Schande.
Keiner ist besser, Opfer oder Täter, Polizei oder Bande.
Niemand kann eine überlege Moral für sich verbuchen
Und den anderen als ursächlich für Unglück verfluchen.

Sich wirklich trennen meint, innere Bindung aufgeben,
Nicht mehr gedanklich mit, gegen, ohne Partner leben,
Weder grollend noch bedauernd aneinander denken,
Sondern einander die volle Freiheit zurück schenken.

Wenn solche Freiheit im Inneren wurzelt, sind wir frei,
Kann Liebesbeziehung entstehen, chancenreich neu.
Manchmal, doch nie erzwingbar, kann es geschehen,
Dass zwei sich neu entdecken und liebend verstehen.

Neuanfang

Vermeidung

(Mai 2008)

Lange Zeit ging ich davon aus:
Wenn ich nur Schatten vermeide,
Kommt dabei sicherlich heraus,
Dass ich unter ihnen nicht leide.

Diese Haltung haben mir viele,
Ihr Leben lang vorgemacht.
Was Wunder, dass in dem Stile
Ich jahrzehntelang gedacht.

Hast du bisweilen ein Problem,
Schau doch da einfach nicht hin.
Es scheint nützlich, ist bequem:
Aus den Augen, aus dem Sinn.

Doch alles, was so vermieden,
Wirkt heimlich im Dunkeln fort.
Vom Bewusstsein geschieden,
Gedeiht es an unheimlichem Ort.

Vermiedenes trifft mich unerwartet
Als Alptraum, als Kopfes Schmerz.
Neue Runde des Unglücks startet,
Und schwerer wird mir ums Herz.

Da muss mich doch etwas retten.
So darf das nicht weiter gehen.
Mit Alkohol und Wirkstoff-Tabletten,
Werde ich auch dies überstehen.

Der Wein vertreibt mir die Träume,
Vertreibt jedoch auch tiefe Ruhe.
Ich geistere nachts durch Räume,
Grüble nach, warum ich dies tue.

Kopfschmerz als ständiger Gefährte
Hockt fest in der Schläfen Seite.
Auch wenn ich dies ungern bewerte:
Schmerz raubt mir viel Lebensfreude.

Ich will mich darum nicht kümmern,
Schlaflosigkeit, Schmerz nicht beachten.
Es wird sich nur noch verschlimmern,
Was wir achtsam zu ändern trachten.

Und so legte ich Schicht für Schicht,
Über verdrängte Schatten des Seins.
Doch Besserung brachte das nicht.
Von Leiden verschwand auch keins.

Leben schien mich zu verdrießen.
Im Hamsterrad täglicher Pflichten,
Konnte ich mich nicht genießen.
Sann danach, mich zu vernichten.

Scheint's als böte Tod die Chance,
Von solchem Elend sich zu befreien.
So muss denn das Sein, das Ganze,
Irgendwie auf einmal beendet sein.

Auf dieser Talsohle angekommen,
Das Leben schien langweilig grau,
Habe ich mir Tod nicht genommen,
Aus dem Leben schied meine Frau.

Da musste ich mich entscheiden,
Wie mein Schicksal weiter geht:
Beende ich Schatten-Vermeiden?
Wähle ich Nachfolge-Mortalität?

Ich bin ihr nicht hinterher gegangen.
Will Schatten schauend aufräumen.
Will noch einmal zu leben anfangen,
Bald wieder tief schlafend träumen.

Will mich aus alten Fesseln lösen,
Mich all meinen Schatten stellen.
Anteile, die gemeinen und bösen,
Mit verständiger Liebe erhellen.

Will alles betrachtend begreifen,
Was mich machte, so wie ich bin.
Auf Scham und Moral will ich pfeifen.
Machen zur Klärung keinen Sinn.

Will nichts mehr in mir vermeiden,
Tut es anfangs auch noch so weh,
Weil ich von nun an unbescheiden,
Zu meinem Sein als Ganzes steh.

Werde ich scheinbar zertrümmert,
Von Dämonen, die in mir hocken,
Stelle ich mich ihnen unbekümmert.
Wahrhaftigkeit kann nicht schocken.

Auf Pfaden zur Selbsterkenntnis,
Geht es nicht nur durch sanfte Auen.
Mit beschränktem Selbstverständnis,
Wird man sich nie ganz erschauen.

Ich möchte mich liebend annehmen,
Auch meiner wegen ich mich erbarme,
Ohne mich der Ängste zu schämen,
Nehme ich liebend mich in die Arme,

Will ab nun mich liebend begleiten,
Auf dem Lebenspfad auch bei Nacht.
Bis am Ende meiner Erdenzeiten,
Ein weiteres Abenteuer mir lacht.

Liebe – Tod – Liebe

(August 2006)

Ich habe mich häufig gefragt:
Wozu nur bin ich geboren?
Habe mich ins Leben gewagt,
Doch Orientierung dabei verloren.
Ließ mich ängstlich von Fron
Aus Fleiß und Pflicht bestimmen,
Anstatt sorgenfrei im Strom
Der Bestimmung zu schwimmen.

Habe mich getrieben wie ein Tier
Dauernd zum Rackern gezwungen.
Doch derart zwangsweise ist mir
Glücklich-Sein selten gelungen.
Habe mein Leben schönend
Faden Sinn mir zurecht gelogen,
Mit Alkohol mich voll dröhnend
Mich um Wachstum betrogen.

Verlor mich in routiniertem Leben
In schnödem Konsum-Genuss.
Auf mir lasten, an mir kleben
Blieb öd-schleimiger Überdruss.
Habe dienstbar Kindersorgen
Über Vaterpflichten erfüllt,
Vor mir Bedürftigkeit verborgen
Sehnen selten direkt gestillt.

Wollte einst nicht mehr leben.
Leben schien nicht viel wert.
Was ich versuchte, war eben
Irgendwie sinnlos, verkehrt.
Anstatt mein Leben in Liebe
Offen kreativ zu gestalten,
Schien mir das Dasein trübe,
War kaum ausgehalten.
Wollte voll Langeweile dann,

Leidiges Leben verkürzen.
Legte es leichtsinnig darauf an,
Von langer Leiter zu stürzen.
Neben Prellungsschmerz
Und splitternden Knochen,
Wäre geschundenes Herz
Beinahe daran zerbrochen.

Bin für diesmal dem Tod
Von der Schippe gesprungen.
Doch Sprung aus Todesnot
Ist der Liebsten nicht gelungen.
Konnte in traumloser Nacht
Ihren frühen Tod beweinen.
Habe mein Leben bedacht.
Wollte es gleichfalls verneinen.

Habe wie viele überlegt,
Nachfolgend Segel zu streichen,
Doch zu wenig hat mich bewegt,
Aus dem Leben zu schleichen.
Habe unsere Tode betrauert,
Ihren außen und meinen innen,
Dabei hat es mich durchschauert
Mich aufs Leben zu besinnen.

In meinem Verzweiflungswahne
Habe ich im Herzen gespürt,
Eine Kraft, von der ich ahne,
Dass sie ins Leben mich führt.
Zum Tage meiner Geburt dann
Hat etwas in mir beschlossen:
Ich nehme mein Leben an.

Jetzt wird gelebt und genossen.
Fragen ans Dasein ließen
Mich nicht mehr in Ruh':
Gesellt zum Leben-Genießen
Sich liebendes Wesen dazu?
Musste in mir Kontaktscham,
Schüchternheit überwinden,
Damit ich die Chance bekam,
Neue Gefährtin zu finden.

Wollte, auf Partnerdienst bauend,
Einen Internetzugang buchen.
Hatte Angst, Zufall vertrauend
Auf freier Wildbahn zu suchen.
Für Suche blieben Fragen
Noch zu klären: Bitte sehr,
Welche Frau ist zu ertragen?
Auswahlkriterien mussten her.

Ich war bereit, Einsatz zu zahlen
Für ein Partnerwahlnetzinstitut.
Doch die kalt-rationalen Wahlen
Taten meinem Herzen nicht gut.
Nicht die Seele dabei gedieh,
Sondern mein Ego erstarkte,
Aus reichem Angebot suchte sie,
Im internetten Beziehungsmarkte.

Habe mich partnertesten lassen,
Dabei Prestige-Profil profiliert,
Lernte Schmeichel-Mails verfassen,
Die Frauen zum Daten verführt.
Habe als Akademiker-Wittwer
Besonderen Marktwert erlebt.
Krafttrunken gespürt, wie sehr
Mein Ego sich aufblasend bebt.

Klopfenden Herzens bin ich
Zu manchem Date gegangen.
Konnte jedoch datend nicht
Zu klarer Entscheidung gelangen.
Wie sollte ich nur unterscheiden,
Begierde von keimender Liebe?
Wie konnte ich sicher vermeiden,
Dass mich lenkten Ego-Triebe?

Im diesen Wahldurcheinander
Ist Postkarte von dir gekommen.
Leben hat von da an ungefähr
Eine neue Wende genommen.
Bei dir hat es in mir gezündet:
Ob darin Bestimmung besteht,
Uns zu lieben, wie es sich ankündigt,
Seit wir zusammengeweht?

Mit dir fühle ich mich geerdet,
Spüre des Herzens Balance,
Erlebe mich nicht mehr gefährdet.
Ergreife das Leben, das ganze.
Mit dir der Seele entgegen,
Und nicht zum Ego zurück,
Spüre ich Liebe in mir regen
Als Leitstrahl zu neuem Glück.

Gedanken, mit dir alt zu werden,
Machen mich quietschvergnügt.
Ich danke Schicksal auf Erden,
Das uns zusammengefügt.

Verliebt verrückt

(August 2006)

Gezollt den Ängsten, einsam verrückt zu werden,
Hatten Alltagsgewohnheiten mich im Würgegriff.
So blieb ich Klischee, statt mich in mir zu erden,
Bis ich eines Tages auf all diese Sicherheit pfiff.

Bis dahin hatte ich auf meine Chance gehofft,
Doch nicht damit gerechnet, dass es sie gibt.
Auf einmal war ich, das geschah mir nicht oft,
Mit Herz, Kopf, Bauch und allem in dich verliebt.

Seit dieser Zeit begegnet mir ständig was Neues,
Wird das alte Leben tagtäglich ein wenig verrückt.
Manchmal denke ich zurück und wehmütig bereue es,
Dass mir so was Verrücktes nicht früher geglückt.

Ich möchte täglich mit dir so viel Neues wagen,
Auch wenn es Kleinigkeiten des Alltags betrifft.
Die Summe der Verrücktheit aus all unseren Tagen
Macht mein Dasein so leicht, als wäre ich bekifft.

Und bei unserem Verrücken tritt etwas hervor -
Ich bezeichne es mal abstrakt als Kreativität -
Die ich scheinbar beim Vernünftig-Werden verlor,
Mir jedoch jetzt immer mehr zur Verfügung steht.

So will ich für uns dichten und will dich besingen,
Will die Liebe preisen und den, der sie schafft,
Will den Menschen Mut zur Verrücktheit bringen.
Denn geerdete Verrücktheit ist Lebenskraft.

Fernbeziehung

(November 2006)

Heute Morgen bin ich viel zu früh aufgewacht,
Mond noch und Stern durch die Scheiben lacht.
Da spürte ich wieder, wie sehr ich mich sehne,
Dich nah mir zu haben, meine Liebe und Schöne.

Erlebe dich, mein Schätzchen, der Wunder so voll.
Fühle mich schräg und verrückt, nach dir liebestoll.
Wünsche mir sehr, dass all dies niemals enden will.
Im Tumult meines Glückes werde bisweilen ich still.

Hab der Schmetterlinge viele in meinem Bauch.
Mein vorlautes Kerlchen reckt sich nach dir auch.
Sehe ich dein Portrait, pocht mein Herze wie wild.
Was führt das Leben für uns in seinem Schild?

Muss heute mit Pflicht mich zur Arbeit zwingen.
Könnte vor Glück in tausend Scherben zerspringen.
Hörst, Liebste, von fern du die Scherben klirren,
Wie zerspringend sich irre Gedanken verwirren.

Stehe nahe am Abgrund geschwächten Verstands.
Zerspringe doch nicht, bleibe für dich lieber ganz.
Werde meinen Verstandesrest zusammen raffen,
Wegweisgedichte für Liebesbeziehungen schaffen.

Ich wünsche mir, du erschaffst diese Wegweiser mit.
Wir beziehen unsere Liebe ein und schreiben zu dritt.
Dann fühle ich mich ohne dich nicht so einsam und klein.
Kann gemeinsam schaffend mit dir fernvereinigt sein.

Sehnsuchtsratten

(September 2006)

Miese kleine Sehnsuchtsratte,
Nagst doch stets an meinen Sinnen.
Hoffte, dass ich im Griff mich hatte.
Nun ist meine Ruhe von hinnen.

Sehne mich so sehr
An dir zärtlich zu nagen.
Es fällt mir so schwer
Dies noch Tage zu vertagen.

Trennung zehrt an mir.
Und noch und nöcher
Vermehrt sich das Tier
Und gräbt seine Löcher.

Sehne mich so sehr,
Dich bei mir zu haben.
Ein Loch und noch mehr
Mit und in dir zu graben.

In Getrenntseins Schatten
Mit nacktem Schwanz
Finden sich die Ratten
Zum sehrenden Tanze.

Sehne mich so sehr,
Mit dir Liebe zu tanzen,
Vereint im Verkehr
Zum größeren Ganzen.

Dich zu finden (September 2007)

Du, der mich liebend so tief anrührte,
Mich lächelnd ins Frausein verführte,
Mit dem ich meine Lebensmitte teilte,
An dessen Seite ich gern verweilte.

Durfte mit dir Wunderschönes sehen,
Blieb staunend vor Prächtigen stehen.
Durfte mit dir durchs Leben tanzen,
Hingebend und getragen im Ganzen.

Dich zu finden schien höhere Führung.
Brachte unsere Herzen in Berührung.
Was immer in Zukunft mag kommen,
Diese Freude wird nie mir genommen.

Lebenszeichen

(Dezember 2006)

Ich schicke dir Lebenszeichen.
Möchte so dein Herz erreichen.
Frage mich, wie es dir geht?
Sag mir, wie es um dich steht.

Denk an dich in all den Tagen.
Spüre meinen Herzschlag jagen.
Mir ist Schicksal wohl gesonnen.
Schweres ist nun fortgenommen.

Angekommen in unserer Zeit,
Bin ich für was kommt bereit.
Wünsche dir viel Lebensglück.
Denk gern vor und gern zurück.

Alltag

(September 2007)

Du hast nun auch im Außen zu mir gefunden,
Deine Angst vor Paaralltag fast überwunden.
Dir war eine Weile gar nicht zum Scherzen
In Anbetracht deiner vergangenen Schmerzen.

Viele Schauerlieder sind in dir neu erklingen,
Dir erzählend, was damals dir nicht gelungen.
Partneralltag kann, aber muss nicht erheitern.
Man kann im Alltagsgrauen gründlich scheitern.

Ich hoffe berechtigt, uns wird meist es gelingen,
Dass im Alltag leichte, liebende Töne erklingen.
Wir haben schon so vieles im Leben gewagt,
Und sind trotz Enttäuschungen nicht verzagt.

Wir haben so viel über Beziehungen gelernt,
Haben uns mutig von Bedrückendem entfernt.
Wir haben zusammen so vieles geschrieben,
Von Essenzen, die Menschen nützen zu lieben.

Wenn wir konkret eine Alltagsbeziehung führen,
Können wir Wirkungen dieser Essenzen studieren.
Liebesalltäglich wir experimentell vieles klären,
Konkretes Wissen über gelingende Paarliebe mehren.

Du bist zum Wechsel bereit, gibst Sicherheit auf,
Nimmst für unsere Nähe so vieles Neue in Kauf.
Das fällt dir leicht und doch gleichzeitig schwer.
Dein altes Alltagsleben gibt es dann nicht mehr.

Wenn Glückssuche auch zum Handeln zwingt,
Keiner weiß, was uns unsere Zukunft bringt.
Du verzichtest auf Absicherung in deinem Leben.
Was kann ich dir als Äquivalent dafür geben?

Ich möchte dir sagen, woran ich mich halte,
Wenn ich mit dir unseren Alltag neu gestalte?
Ich versichere dir, ich werde mich bemühen,
Dich in meine Prozesse stets einzubeziehen.

Möchte nicht auf meiner Meinung beharren
Und dich ausschließend autistisch erstarren.
Mit dir will ich suchend durchs Leben treiben,
Treibend möglichst jung und flexibel bleiben.

Mit dir alt zu werden, ist keinesfalls schändlich,
Doch Altersstarrsinn ist mir nicht verständlich.
Ich möchte achtsam liebend auf uns beide achten,
Verhindern, dass unsere Bedürfnisse schmachten.

Ich möchte mit dir ganz neu Beziehung lernen,
Alles Trennende und Klebrige daraus entfernen.
Ich möchte mich an die Abmachung halten,
Jeden Alltag als Festtag mit dir zu gestalten.

Ich möchte dich tagtäglich zum Lachen bringen,
Dich nicht durch Pflichten zum Machen zwingen.
Ich möchte dich niemals wissentlich schädigen,
Alles Schwierige zusammen mit dir erledigen.

Verlieren wir uns nicht in Räumen und Röcheln.
Nehmen wir uns Zeit zum Träumen und Trödeln.
Seien wir alltäglich behutsam, doch nicht zu bescheiden.
Mehren wir unser Glück. Mindern wir unser Leiden.

Zusammenfinden

(September 2006)

Ich treffe in diesem Leben auf dich
Nicht nur unsere Körper berühren sich.
„Wir“ als Paar taucht auf aus dem Zeitenmeer,
Aus dem Universum der Optionen, irgendwoher.

Es entsteht neu gewoben ein feines Gespinn,
Bringt in diese Begegnung wachsenden Sinn.
Beginnend mit unserem gemeinsamen Leben
Trauen wir uns, einen neuen Teppich zu weben.

Deine Lebenswebmuster treffen auf die meinen,
lassen unsere gemeinsame Struktur erscheinen.
Wir balancieren zwischen Nähe und Distanz.
So gestaltet sich der uns eigene Lebenstanz.

Wir üben gegenseitiges Geben und Nehmen
Und erkennen die Vielzahl der Lebensthemen.
Gleichberechtigung scheint für uns zu passen,
Weil wir uns leicht voneinander führen lassen.

Wir wissen um den Wert der Alltagsorganisation.
Würdigung und Anerkennung sind nährender Lohn.
Indem wir klar zu unserer Verschiedenheit stehen,
Gelingt uns echte Mitteilung und tiefes Verstehen.

Wir verzeihen uns, was bisher wir falsch gemacht.
Wissend, dass man besser über Vergangenes lacht.
Indem wir abwerfen ererbten Beziehungsballast,
Zeigt sich, ob unsere Vision von Entwicklung passt.

Wir leben aufeinander zu in diesem Augenblick,
Genießen uns begegnend gemeinsames Glück.
Wenn wir verbindendes Jetzt aneinander reihen,
Wir uns liebend eines reichen Lebens erfreuen.

Was entsteht?

(September 2006)

Ich begreife nicht.
Ergreife es nicht.
Verstehe es kaum.
Es wirkt wie Traum,
Erscheint wie Spiel:
Zu wenig, doch viel.
Ist fein wie ein Hauch,
Ein Federstrich auch.
So leicht wie Luft,
Gleicht zartem Duft.
Ist dünner als Haar,
Kaum wahrnehmbar.
Eher wie ein Krümel
Im grossen Getümmel.
Strahlt wie Funkeln
Im tiefen Dunkeln.
Schwebt wie Fussel
Im Daseins-Gewusel.
Kaum mehr als nichts:
Blinzeln des Lichts.

Ich verstehe es nicht.
Sehe dein Gesicht.
Fühle deine Haut.
Sie ist mir vertraut.
Koste deine Speise.
Höre dich ganz leise.
Rieche in dich hinein,
Um dir nahe zu sein.

Bei dir (März 2007)

Bei dir erlebe ich Liebe als rauschend und fließend,
Als einführend geschmeidig und rührend geduldig,
Als unerschöpflich weise und spürend wissend
Und zugleich als vollkommen naiv und unschuldig.

Bei dir fühle ich mich willkommen und toleriert
Als der Durchlässige, Weiche und Fließende,
Fühle mich in meiner flutenden Lust akzeptiert,
Als der hingebungsvoll genüsslich Genießende.

Bei dir darf ich ohne Ende noch und nöcher,
Ungeniert froh sein und blödselig lächeln,
Lasse mir lächelnd von deinem Liebesfächer
Wärmenden Lebenswind zum Alltag zufächeln.

Bei dir darf ich neben dir auch mich noch mögen,
Darf mich sogar tagtäglich ein wenig mehr lieben.
Denn wäre ich nicht irgendwie selbst liebenswert,
Wärest du sonst bestimmt nicht bei mir geblieben.

Bei dir darf ich mich entdecken und erkecken,
Einfach nur ich selbst und ganz der zu sein,
Muss mich nicht vor dir oder mir verstecken,
Erkenne ich mich als bedürftig, hilflos und klein.

Bei dir fühle ich mich auch dann noch von Wert,
Gehe ich davon aus, ich sei ich zu nichts nütze,
Erweise ich mich nicht als verdreht und verkehrt,
Bin ich wieder mal haltlos ohne Boden und Stütze.

Bei dir brauche ich keinen Sieg und keinen Segen,
Muss ich innere Leere nicht füllen mit Lebenssinn,
Kann genüsslich mich so durch mein Leben bewegen,
Wie ich mich entwerfend bis heute geworden bin.

Bei dir muss ich nicht Arges vermutend verbauen,
Stets gebremst, umsichtig planend und auf der Hut.
Kann dir vollkommen und völlig arglos vertrauen,
Denn du tust mir an Körper und Seele so gut.

Bei dir kann ich wolkenhoch und tief gegründet
Auf in Begegnungen gefestigtem Urvertrauen,
Das im Herzen mir warmhelles Feuer anzündet,
Eine langdauernde, leichtlösende Liebe aufbauen.

Bei dir wage ich zu zerfließen und mich zu lösen.
Lösung macht uns sensibel, sanft und spürig fein.
Darf mit dir als durchscheinendes Seelenwesen
Beizeiten loslassend weich und konturlos sein.

Bei dir erwachen wieder Kraft, Lust und Freuden,
Die in kristallinen, fixierten Kaumuskeln schliefen,
Dämmern herauf für mich neue Erlebenszeiten,
Mit ungeahnten Möglichkeiten und Perspektiven.

Bei dir muss ich mich nicht an Besitzstand krallen,
Muss mich nicht ins Wollen und in Karriere verbeißen
Kann mich vertrauensvoll hinein in den prallen
Erlebensstrom ungesicherten Daseins schmeißen.

Bei dir muss ich nicht verhärtet, verbittert und länger
Über ungelebte Lebensentwürfe greinen und motzen.
Durch deine Erlaubnis werde ich weiter statt enger
Und beende mein quengelndes Weinen und Trotzen.

Bei dir bin ich mir sicher, dass es uns sicherlich glückt,
Auch wenn wir beiden schon reicher sind an Tagen,
Uns aufeinander einlassend und ein wenig verrückt
Eine verrückende und berauschte Liebe zu wagen.

Bei dir mag ich mich ausruhen in Alltagsverrücktheit.
Einander haltend in den Armen alleine zu zweien
Kann unsere liebende und dankende Verzücktheit,
Kann bezogene Beziehung wachsen und gedeihen.

Bei dir muss ich nicht kraftprotzen und bekriegen,
Muss ich mich nicht unsinniger Machtspiele erwehren,
Kann ich mich heimwärts wenden, ohne zu siegen,
Kann ich zum Ursprung zurück zur Seele kehren.

Bei dir wird alles äußere, scheinbar bunte Erleben
In meinem sonstigen Leben ganz mickrig und klein,
Verglichen mit dem vulkanischen inneren Beben,
Von dir so bedingungslos ehrlich geliebt zu sein.

Bei dir bin ich dem liebenden Gott ein Stück näher.
Als liebender Geliebter fühle ich unendlich mich reich.
In deinen liebenden Armen erfahre ich, dass von jeher
Wir schöpfende sind und Geschöpfe, beides zugleich.

Liebeszeichen

(August 2006)

Strahlen glühender Sonne
Wärmen mir die Haut.
Bringen Lichtes Wonne.
Im Hellen man schaut.
Dich schauend dringt
Wärme ins Herze ein.
Vor Freude es springt.
Ich bin nicht mehr allein.
Ein Bussard gleitet
Durch tauklare Luft.
Sein Schrei uns weitet,
Zur Einkehr uns ruft.
Er hebt sich kreisend
In schwindelnde Höhe,
Wege unsweisend
Richtung Seelennähe.
Wind bläst Wolkenberge
Durch Himmels Blau.
Im Treiben ich Werke
Steten Wandels erschau.
Wolken als Seinskunst
Sinne ich hinterher.
Verlieren sich im Dunst.
Sind nimmermehr.
Stern fix bei Nacht
Weicht nicht zurück.
Als ob treu er wacht
Über das neue Glück.
Stern leuchtet trübe
Ins Fenster hinein.
Stern unserer Liebe
Magst du immer sein.

Ich möchte

(Februar 2007)

Ich möchte mich dir zuneigen,
Dir ein liebender Partner sein,
Lade dich freudig zum Reigen
Lebendiger Partnerschaft ein.

Ich möchte meinen Alltag
So gern mit dir verbringen.
Doch was ich nicht mag,
Ist, dass wir uns zwingen.

Ich möchte innere Freiheit
Brauche keine eigene Wohnung.
Gönnen wir uns Seelenzeit,
Ist uns Erotik Belohnung.

Ich möchte dich unterstützen,
Deine Seele zu finden,
Als dein Mann dir nützen,
Dich mit dir zu verbinden.

Ich möchte frei sein mit dir,
Zugleich tief innen verbunden.
Seele durch der Liebe Tür,
Habe ich mit dir gefunden.

Ich möchte dich sanft über
Bremsende Schwellen heben,
Mit dir teilen das Fieber
Der Sinnsuche im Leben.

Ich möchte Tränen abwischen,
Wenn wir uns ichhaftend entfremden,
Sinne und Kräfte dazwischen
Für unser Wachstum verwenden.

Ich möchte zärtlich zu dir sein,
Dich täglich neu überraschen.
Und, fällst du mal auf mich rein,
Dich leidenschaftlich vernaschen.

Dich, meine Liebste, habe ich
Aus den Begegnungen gekürt,
Weil ich zu dir ein wunderbar
Nichtbrauchendes Sehnen gespürt.

Räumen

(Januar 2007)

Räumend Altes nur verwalten,
Statt Neues kreativ gestalten.
Räumend Sachenwelt ansammeln.
Unter Plunder dann vergammeln.
Oder räumend sich entleeren,
Gegen Zwang der Sachen wehren.

Ahne Lösung hinter Dingen.
Lasse Sachen mich nicht zwingen.
Ich muss nicht mehr akzeptieren,
Dass die Dinge mich verführen.
Lerne jetzt die Zeichen sehen,
Um fürs Neue einzustehen.

Erinnerung an Kinderzeit:
War ich wirklich räumbereit?
„Brave Mädchen müssen räumen.
Räumend gerne Spiel versäumen.
Große Schwestern holen Besen.
Kleine Schwestern dürfen lesen.“

Räumend fremde Ordnung leben,
Nicht nach eigenen Zielen streben.
Sachen an die Plätze legen.
Tapfer fremden Dreck wegfegen.
Sich dreinfügend nicht beklagen.
Nicht nach Sinn und Nutzen fragen.

Öffnend schauen hinter Türen.
Hinter Dingen Freiheit spüren,
Zu dir mir die Wege bahnen.
Achtsam Möglichkeiten ahnen.
In der Leere Lehre gehen.
Mutig Chancen darin sehen.

Räume nun in unsren Dingen.
Leichtes möchte ich dir bringen.
Sehe deinen Reichtum an:
Was ich mit dir teilen kann,
Ob die vielen kleinen Sachen
Leichter oder schwerer machen?

Mich in leichte Welt einräumen.
Dabei von Erlösung träumen.
Räumend einen Platz mir geben.
Suchend gleiten durch das Leben.
Über Kistenberge steigen.
Mich entwickelnd bei dir bleiben.

Tasten

(Oktober 2006)

Ich taste, als hätte ich nie gesehen.
Ich bin bereit, neue Wege zu gehen.
Ich lausche, als würde nun offenbart
Geheimnis, seit Jahren gut verwahrt.

Ich atme wie ersten eigenen Atemzug,
Ich atme tief, denn Luft gibt es genug.
Ich lasse mich ganz aufs Leben ein,
Um irgendwann, was ich bin, zu sein.

Ahnungslos und erst einmal ohne Plan
Gehe ich weiter mit dir als mein Mann.
Ich nehme Kraft aus dem, was ich bin.
Schöpferisch, indem ich nichts vollbring.

Ich nehme und gebe aus Zeit in Zeit.
Halte mich für Liebe offen und bereit.
Wie kann unser Miteinander gelingen?
Wie können wir, was ist, vollbringen?

Trotz Wirren und Irren, was wird gehen?
Werden wir die Begegnung verstehen?
Werden wir Trennendes Leid überwinden,
Herzen mit der Zeit zueinander finden?

Wechselzeiten (September 2007)

Das ist eine Zeit, in der nichts mehr stimmt.
Wandel mir Rückhalt des Gewohnten nimmt.
Wie rätselhaft, was im Inneren vor sich geht.
Nicht Leib noch Verstand was vorgeht versteht.

Vertraute Konzepte dem Untergang geweiht.
Leben will wissen, ob ich zu Neuem bereit.
Will mich heilend mit Verletzung befassen.
Will mutig und kraftvoll Wandel zulassen.

Verstand weigert sich, fühlt sich bedroht.
Signalisiert mir Versagen in Auflösungsnot.
Leib, fixiert an entlastendem Suchtgenuss,
Ängstigt sich vor innerem Erneuerungsfluss.

Seele hofft, endlich mehr Raum zu erhalten.
Möchte sich lang verborgen in Neues entfalten.
Mächtige Pflichtstimmen sich dagegen erheben.
Beschwören Gefahren in ungesichertem Leben.

Viel zu eng sind Strukturen vergangener Zeiten,
Lassen erstarrt sich nicht für Wandlung weiten.
Mich schwindelt, kann nicht beim Alten bleiben.
Suche Kräfte in mir, die mich vorwärts treiben.

Erlaubend, mich zum Unbekannten zu bewegen,
Unsicherheit, Verletzlichkeit, Hoffnung sich regen.
Schmerzende Altwunden, verletztes inneres Kind,
In diesen Zeiten des Umbruchs Wegweiser sind.

Ich möchte nicht mehr vor mächtigen Instanzen
Mich in der Welt der Hilflosigkeit verschanzen.
Ich tue nichts mehr des lieben Friedens wegen.
Warte nicht mehr auf Mutters und Vaters Segen.

Frage mich: Bin ich kraftvoll oder zu schwach.
Versuche zu finden was ich will und auch mach.
In mir ist Vertrauen neben besorgtem Verzagen.
Ich hoffe auf Mut, eine Entscheidung zu wagen.

Ich spüre lähmende Angst vor dem Weitergehen,
Bleibe auf der Kreuzung möglicher Wege stehen.
Lasse mich auf Ringen mit Widersprüchen ein.
Was werden nächste Schritte ins Neue sein?

In diesen von Veränderung geprägten Tagen.
Wird Unterschiedliches an mich herangetragen.
Muss unterscheiden, was wirklich zu mir gehört,
Was mich mir entfremdend nur verführend betört.

Voll Unruhe versuche ich Pläne zu schmieden.
Versuche zu erinnern, was andere mir rieten.
Habe viele Ideen, beginne tausend neue Sachen,
Die erschöpfen, jedoch nicht glücklich machen.

Phasen von Zweifel, Fragen, Energielosigkeit
Machen sich in Gedanken und Körper breit.
Ich traue mich, diese Bedrohung zuzulassen.
Hoffend, den Sinn der Botschaft zu erfassen.

Augenblicke über mein Leben schweifen.
Was gilt es zu klären, was zu begreifen?
Soll ich verstehen, was Widerstand bedeutet?
Wie werde ich durch ihn hindurch geleitet?

Ich versuche, Absicherungen loszulassen,
Leben vertrauend mir ein Herz zu fassen.
Ich halte inne und werde staunend still.
Bereite mich vor, auf was kommen will.

Aufgabe ist, zentriert bei mir zu bleiben.
Wenn Angstwinde ihr Spiel mit mir treiben,
Meine Wurzel tiefer in die Erde zu senken.
Mich liebevoll in das Neue einzudenken.

Ich erlaube in mir die, die ich noch nicht bin.
Suche uns und unseren künftigen Lebenssinn.
Sollen wir andere auf ihren Wegen begleiten,
Deren Zusammenkünfte in Liebe bereiten?

Ich versenke mich in diese Zukunftsschau,
Erfahre Möglichkeiten, wenn ich mich traue.
Mögliches reiht sich wie auf eine Schnur.
Was aus dem Vielen ist die richtige Spur?

Das Leben hat zu diesem Mann geführt.
Ich habe nie diese Art von Liebe gespürt.
Ich gebe mich der neuen Verbindung hin.
Lass zu, dass ich herzlich willkommen bin.

Es ist Zeit auch liebend zu mir zu stehen,
Beim Auf und Ab mir freundlich zuzusehen.
Dem Mann spiegelndes Gegenüber zu sein,
Als gestaltende Frau, nicht groß noch klein.

Lebensqualität

Qualitätsbewusst

(Januar 2008)

Was immer du im Alltag unterlässt oder tust
Wonach dir auch Sinn und Bedürfnis steht,
Gib Acht, dass du dabei in deiner Mitte ruhest,
Achte in dir ruhend auf deine Lebensqualität.

Leib sein heißt zu leben in begrenzender Zeit.
Heißt Endlichkeit als Schicksal zu respektieren.
Fünzigtausend Stunden, und Tod ist nicht weit.
Warum dann ein qualitätsarmes Leben führen?

Qualität ist zweiseitig. Beide Seiten beachte sie,
Da du dienend und schaffend im Leben werkst,
Sie umfasst die Facetten des Was und des Wie,
Schau auf beide, damit du dich werkend stärkst.

Das Was meint den Inhalt, das Thema, den Sinn,
Gib dich möglichst nicht sinnlosem Handeln hin.
Das Wie gibt der Lebensqualität ihr zweites Profil.
Inhalt bedarf der Form, wenn er real werden will.

Gib deinem Tun passende Form, ganz bewusst,
Kannst daran wachsen, meidest sinnlosen Frust.
Qualität schafft Verbindung von Form und Inhalt.
Qualität ermöglicht Sinn durch stimmige Gestalt.

Wer qualitativ lebt, muss weniger kompensieren.
Schützt sich, sein Dasein in Quantitäten zu führen.
Mit Qualität als Grund braucht man kaum Konsum,
Schon gar nicht Prestige, Ansehen, Angabe, Ruhm.

Qualitätsbewusst entsteht kein Sinnlosigkeitsloch,
Das man mit Dingen stopfen muss, noch und noch.
Wer Qualitäten schafft, achtsam mit Was und Wie,
Verschwendet nicht Kraft, sondern gewinnt Energie.

Lebensqualität

(Januar 2008)

Zeit haben zum Lieben, Fühlen, Überdenken,
Zeit mir geben, nicht nur anderen schenken.
Zeit zum Nicht-Tun bar jeder Verpflichtung.
Zeit zur Träumerei und Trübsinnvernichtung.

Muskeln, die kraftvoll elastisch Leben tragen.
Muskeln, die stützen, wenn Neues wir wagen.
Muskeln, die Gesichter ins Lächeln bringen.
Muskeln, die, wenn müde, zu Pausen zwingen.

Frei sein für Leichtigkeit trotz tiefem Wissen.
Frei sein für achtsam-freundliches Genießen.
Frei sein für Austausch, Bindung, Resonanz.
Frei sein für Überraschendes, voll und ganz.

Mutig genug, um ins Leben hinein zu fallen.
Mutig genug, Ja zu sagen zu allem und allen.
Mutig genug, um aufrichtig zu mir zu stehen.
Mutig genug, ureigenen Lebensweg zu gehen.

Nicht glauben, dass man stets kämpfen muss.
Nicht glauben, dass Leben mühselig Verdruss.
Nicht glauben, dass dein Gott voller Rache ist.
Nicht glauben, dass du Schicksals Opfer bist.

Zu denen sich wenden, die mich akzeptieren.
Zu denen, die wild-friedliches Leben führen.
Zu denen nicht länger krampfhaft gehören.
Die, weil öde, blockieren, Entwicklung stören.

Raum schaffen, dass Heilendes wachsen kann.
Raum für liebende Nähe mit Frau oder Mann.
Raum, aus dem Sollen und Müssen verbannt.
Raum, in dem jeder mit seinem Wesen erkannt.

Frieden in sich selbst und mit anderen finden.
Frieden, der uns hilft, Ängste zu überwinden.
Frieden, der, gepaart mit Humor und Geduld,
Befreit aus Gefängnis von Scham und Schuld.

Mich annehmen, denn ich bin stets, wie gemeint.
Mich annehmen, wenn bedürftig Kind in mir weint.
Mich annehmen, wenn Lebenszweifel zernagen,
Mich annehmend Schritte in Angst hinein wagen.

Deine Hände, die halten, wenn angstvoll ich friere,
Deine Hände, die leiten, wenn ich mich verliere.
Deine Hände, die sich mit den meinen verbinden,
Dass wir Hand in Hand Türen zur Liebe finden.

Qualität der Elemente

(Januar 2008)

Rauer Wind mir Haare nach hinten streicht.
So zerzaust erlebe ich mich frei und leicht.
Darf beschwingt wie Wind durchs Leben treiben,
Schwingend in mir sein und bei mir bleiben.

Lasse mich vom wogenden Meer erfassen.
Darf schwimmen und mich treiben lassen.
Vom Wasser getragen bin ich frei wie ein Wal.
So kann Leben für mich stimmen, allemal.

Stehe auf uralten Felsen, hart, glatt und kalt.
Diese Gründung gibt Kraft, verleiht mir Halt.
Der Wellen Brandung sich an ihm bricht.
Wir trotzen dem Sturm, zerbrechen nicht.

Sitze danach am wärmenden Lagerfeuer,
Leben genießend als ständiges Abenteuer.
Feuer, das Altes und Hartes in mir verzehrt,
Macht Dasein mir leuchtend und lebenswert.

Mit den Elementen der wilden Natur verbunden,
Darf ich sie suchen, werde von ihnen gefunden.
Darf ihre Seins-Qualitäten in mir integrieren,
Wildes Leben nach meinen Prioritäten führen.

Darf zerzausen, wogen, Halt geben, brennen.
Darf blasen, bewässern, nähren, versengen.
Bin Wind, Wasser, Erde und Feuer zugleich.
So mit der Erde verbunden unendlich reich.