

Extrem lebendig

Fragmente von Suche,
Sucht und Sinn

R. L.

Wir alle haben unsere

Sollbruchstellen

Die brechen

Wenn wir leben

Die totgeglaubte Künstlerin

Du warst schon immer
Die tot geglaubte Künstlerin
Doch – farbenblind,
Konditioniert – im Sog

Du hast dich verachtet
Tust es noch immer
Viel zu oft

Doch genau jetzt weißt du
Du hast all diese Farben
Du kannst strahlen
Heller als je zuvor

Sie werden es nicht verstehen
Sie werden die Farben nie sehen

Aber du zeichnest
Endlich deinen Weg

Die Konturen zeichnen dich ab
Nicht sie
Nicht den Sog

Wenn du wartest
wirst du fallen
Wie so oft

Aber du hast die Farben
Beginnst zu malen
Beginnst zu sein
Und zu sehen
Was sie niemals sehen werden

Und wenn du fällst
Fällst du auf
Sie beginnen
Dich zu sehen
Viel wichtiger –
Du beginnst zu sehen
Dich

Sie sehen das Scheitern
Du siehst den Wachstum
Beginnst zu glauben
Zu sehen
Zu hören
Jetzt
Genau diese Stimme
Bringt dich nicht zu Fall
Sie bringt dich auf –
Auf-fallen
Auf-stehen
Es war nie ein Rückschritt

Wie geht frei sein?

Frei sein
Heißt Verantwortung
Übernehmen
Das wollen die meisten
Fürchten die meisten
Tun die wenigsten

Nur seinen Teil
Der Verantwortung
Zu übernehmen
Keine falsche Schuld
Zu übernehmen
Weiterzugeben

Zu leben
In Freiheit
In eigener Einheit

Und von denen
Die ausbrechen
Entscheiden sich die meisten
Den Weg zurück
In das (eigens auferlegte)
Gefängnis zu wählen

Weil die Angst
Verantwortung zu übernehmen
In Freiheit seinen Weg zu gehen
Keine Imitation zu leben
Überwiegt
Über dem eigenen Wert
Dessen sich die meisten
Nie bewusst (werden wollen)
Sind
Wer sie sind
Frei

Der lebende Beweis

Bin der lebende Beweis
Dass ich
Dass du
Heilen kannst
Entgegen all der Widerstände
Entgegen all der Prognosen

Hab ich's auch den Ärzten gezeigt
Die sagten -
das überlebt sie nie
Regenerieren?
Du wirst verlieren

Bin ich nun oben
Auf-r-echt
Ehrlich
Ich

Alles oder nichts
Schwarz oder weiß
Borderline
Manisch
Panisch
All der Scheiß

Du bist reich an Farben
Trotz der Narben
Und findest die Mitte
Grau

Hab endlich Leben in mir
Bin nicht mehr abhängig
von dir
Dem Alkohol
Den Drogen

Der Magersucht
Den Zwängen
All das hat ein Ende
Und mit dem letzten Muss
Ist nun endgültig Schluss
Transformiere Frust
In Lebenslust
Um zu beweisen
Dass du heilen
Kannst

Viel mehr kannst
Lachen
Tanzen
Leben kannst
Dass du reichst
Ohne zu leisten
Egal
Welche Statistiken und Werte sie zeigen

In der Tiefe

Nur in der Tiefe
Lässt sich Kunst erschaffen
Doch das ist das
Was viele nicht raffen

Nicht zulassen
Und zumachen

Wenn der Winter einbricht
Das Eis einbricht

Von dem man dachte
Es hält Einen aus

Was macht dich aus
Wenn die Lichter
Ausgehen
Wirst du gerade stehen
Oder zusammengekauert
Untergehen

Leichtigkeit
Kannst du nur spüren
Wenn du bereit bist
Den Schmerz zu fühlen
Im Dreck zu wühlen
Nicht aufzugeben

Wenn das Auf und Ab
Des Lebens dir das nimmt
Was du einst Leben genannt hast
Bevor du dich erkannt hast

Licht kannst du nicht sehen
Wenn du nicht bereit bist
Durch die Dunkelheit zu gehen

Nichts war je ein Irrweg

Und du siehst
Dass der weite Weg
Weiter geht
Und du dich trägst

Nie ankommen

Und wenn du denkst
Du hast nun alles im Griff
Kommt das Leben dazwischen
Und gibt dir einen Tritt
Du denkst
Das sei ein Rückschritt
Ich sag dir
Das ist es nicht

Es ist nur
Immer wieder die Frage:
Bist du das
Willst du das
Oder nicht?

Der größte Fehler zu denken
Ich sei nun geheilt angekommen
Hätte die Antworten

Denn dann kommt das Leben dazwischen
Zwingt mich erneut in die Knie
Das schaffst du nie!
Und fragt mich
Ob ich es wirklich will
Ja
Ich will es!

Ich bleib auf dem Weg
Ich bin auf dem Weg
Der Wille war nie weg

Zeit heilt alle Wunden

Doch zum heilen
Hast du doch nie Zeit gefunden
Und du hast tausend offene Wunden
Aber keine Zeit

Und du wunderst dich
Dass du nie heilst?
Aber ist es die Zeit
Oder bist du es
Die die Wunden heilt

Loslassen

Loslassen
Kannst du nicht erzwingen
Sie liegt Innen

Finden

Kannst du sie nur
Wenn du das innere Kind siehst
Mit dem wollt ich
Nichts zu tun haben
Hatte Narben

An den Händen
Vom Graben
An den Wänden
Fühlte mich versklavt
Und getrennt

Zulassen
Um Akzeptanz
Zu fassen
Und im Tanz

Zum Kind zu finden
Zu lösen
Die Wunden
Im Innen

Nicht durch Ringen
Sondern durch Singen
In Liebe
Zum wahren Siege

Dafür statt dagegen

Dafür statt dagegen
Und ich lag immer daneben
Weil ich immer zerrissen
Und dagegen war
Viel zu verbissen
Nie ich selbst war

Übergestülpt das Kostüm
Das Korsett
Nichts war echt
Echt war ich damals als Kind
Bevor ich glaubte perfekt zu sein Sei bestimmt
Sei bestimmt das Ziel

Weit gefehlt
Das Geflecht wurde enger
Wut stieg auf
Von der ich glaubte
Wut sei nicht mein Thema
Doch hat letztlich sie
Mir den Atem geraubt
Das Gefühl ist nicht dein Thema?

Ist nicht der Fehler
Zu denken
Dass du nicht jedes Gefühl
In dir trägst
Um es zu fühlen

»Wenn du in dich gehst,
dann geh nicht unbewaffnet«,
Sagt Jennifer Rostock
Und deshalb ist Mut
Die einzige Waffe
Die gegen Wut hilft

Die Berge werden größer
Wenn du dagegen bist
Losgelöster
Wirst du nur
Wenn du dafür bist

Dann lösen sie sich
Oder es wird klar
Welche sind deine
Welche nicht

Und es tut weh
Wenn durchströmt wird
Was sonst blockiert war
Doch sieh – auch das ist wahr
Auch das darf da sein
So wie du es darfst

Aus-halten

Aushalten
Halten
Dich selbst halten
Halt finden

Sicher stehen
Weiter gehen
Stehen
Bleiben

Sein
Ein
Teil
Des Ganzen

Den Raum halten
Den Raum finden
Innen
Einfügen

Inmitten

Du bist drinnen
Im Lebensspiel
Und das einzige Ziel ist
Deine Rolle einzunehmen
Deinen Weg zu gehen

Eclipse

Ich vermisse
Dich
Vermisse
Mich

Zeriss mich und dich
Das ich
In tausend Stücke
Wissentlich

Gelegentlich
Kam das Licht
Und ich
Wählte die Dunkelheit

Als seinesgleichen
Doch meinesgleichen
War weiblich
War Licht

Doch ich sah es nicht
Durch die Risse
Fällt das Wissen
Dass ich es war
Die ich vermisste

Und du nur der Spiegel warst
Dessen
Was ich nicht
Noch nicht war

Ich vermisse
Dich
Heut nicht
Mehr

Denn ich bin mehr
Als zerrissene Anteile

Ellipse
Ich dich
Unterm Strich
Jeder für sich

Eins
Für
Mich

Nach Hause

Es ist an der Zeit
Das große Ganze zu sehen
Den letzten abgespaltenen
Verletzten Anteilen
Zu begegnen
Und sie endlich
Nach Haus zu holen
Um mit Ihnen in Liebe
In einem Haus zu wohnen

Oben
Kannst du nicht finden
Was liegt so tief
Innen

Und trifft dich
Im größten Tief
Dunkel
Doch mehr und mehr
Geht dir ein Licht auf

Das (Nicht)Essen
Der Konsum
Der Alkohol
Die Drogen
Das zwanghafte Putzen
Waschen
Sport
Und die gegen Wahn behafteten Medikamentendosen
Waren nie das Problem

Welcher Anteil war es
Der gesehen werden wollte?

Was war es
Was du wirklich wolltest?
Wieso gehst du den Umweg?
Und trennst dich von dir
Der nächste Bus
Steht vor dir
Und jeder Weg
Führt dich
Zurück zu dir

Wenn du
An der richtigen Stelle
Aussteigst
Anhältst
Innehälst
Und all die im Arm hältst
Die zu dir gehören

Hör dir zu
Sieh dir zu
Wieso machst du zu?

Spaltest dich ab
Ab und zu
Dissoziierst
Du wie wild
Im Kreis
Und fragst dich
Wann ist es soweit?
Wieso ist es
Bei ihnen so leicht
Zu sein

Doch wer ist
Verbunden
Mit sich
Und den größten Wunden?

Der unerfüllte Auftrag

Der Erfüllung
Des ungelebten Lebens
Dem Schmerz und der Schuld
Kannst du nicht erfüllen
Nicht tragen
Weil es nicht deins ist

Dein Auftrag
Ist dein Leben
Du bist auserwählt
Daraus
Deins zu machen
Und zu erfüllen

Schuld begleichen

Leisten

Um Schuld

Zu begleichen

Ist nicht leicht

Weil das Päckchen

(der Schuld)

Gar nicht deins ist

Gib es dem

Der es zu tragen vermag

(Gott)

Diversity

Sagen sie

Doch verstoßen

Jeden Boten

Von Magie

Deep rest

Und dann
War sie wieder da
Die Angst
Die Panik steigt auf
Du nimmst erneut in Kauf
Dass sie dir
Dass du dir
Dein Leben raubst

Immer mehr
Schneller
Weiter
Maschinerie
Funktionieren
Hoch auf der (Karriere?) Leiter
Optimieren
Perfektionieren
Alles ging
Nur nicht weiter
Schnell-lebiger
Alles
Nur kein Leben mehr

Denn das
Was du stets negierst
Die tiefe Ruhe
Deep rest
Im Hast
Im Lügennetz
Ist nun das
Was dich regiert

Ringern mit dem Leben
Nun der Fall
Panik raubt dir den Atem
Bis zum letzten Knall
War es nicht stetig
Suizid auf Raten?
Ringern mit dem Leben

Hast du dir je
Die Chance gegeben?
Deinem Leben?

Sie sagen Burn-Out
Stehen klatschend daneben
»So ist das eben«
»Ja, er hat alles gegeben«
Fall-Out

Gefallen
Gefallen wollen?
Depressed
Endlich deep rest
Endlich raus
Aus dem Lügennetz

Sei ehrlich
Du bist entbehrlich
Für sie
Aber nicht
Für dich

Systema

Vor-urteil
Ver-urteilt
Immer wieder genannt
Verrückt
Miststück
Missglückt

Aber nie
Beim Namen genannt
Nie wirklich gekannt
Und ich hab mich
Immer getarnt
Immer vor ihnen weggerannt
Betäubt
Besoffen
Geseuftzt
Immer wieder selbst
Er-hängt
Ertränkt
Ans Kreuz

Ich bin gern verrückt
Aber auf meinem Weg
Richtung Glück
Schau ich nicht mehr zurück
Nenne mich beim Namen

Und ich wünsche dir
Alles Glück
Dieser Welt
Denn du erkennst dich
Früher oder später
In mir
In dir selbst

Ur-teile weiter
Damit entfernst du dich
Nur weiter
Von dir selbst
Der Welt
Denn jeder Krieg
Mit der Welt
Ist ein Krieg
Mit dir selbst

Und dein Glück
Wirst du nicht finden
Im Erblinden
Deiner eigenen Fehler
Nenn mich den Fehler
Denn ich fehl
In deinem Schema
Ich bin kein Systema
Ich hab's erkannt
Mich endlich
Beim Namen benannt

Krieg statt Liebe?

Ich glaube
Wir haben Krieg
Statt Liebe gewählt
Haben das Ziel
Der Liebe verfehlt
Dass sie uns trägt
Anstatt uns zu trennen

Beendet
Mal wieder
Sieger?
Ist niemand

Wenn wir Krieg
Mit Krieg bekämpfen
Anstatt in Liebe
Zu beenden

Was der Anfang war
Und was das Ende ist

Was alles
Unerklärlich
Nur fühlbar
Ist

Doch fühlst du dich?
Die Liebe
Die du bist?
Ich bin sie nicht
Wenn du sie nicht triffst

Ich weiß
Du liest es nicht
Du bist weg
Weg von mir
Weg von dir

Der Weg ist weit
Zu dir
Denn Liebe ist da nicht
Du siehst dich nicht

Doch ich spür dich
Auch als nichts blieb
Ich wähl diesmal
Liebe statt Krieg

Zwei kaputte Seelen
Du willst weiter sterben
Da bleiben
Ich will heilen
Ich will leben

Verantwortung

Das Gegenteil
Von Abhängigkeit
Und (selbsterzeugtem) Leid
Ist Eigenverantwortung
So schwer
Wie leicht
Aber der einzige Weg
Zu heilen
Zu leben!

Lange Zeit hätte ich (mich)
nie (lebendig) gezeigt,
nie gezeigt, dass ich esse,
dass ich bereit bin zu leben, Verantwortung zu übernehmen.
Ich konnte mich Jahre nicht sehen lassen, wenn ich was
gegessen hatte.

Die Leute würden es sehen.

Und dann?
Sei ich schwach,
nicht diszipliniert genug,
eben nie genug.

Ich war mir selbst
nie genug.

Hungern, erbrechen, das größte Verbrechen an meinem Körper.
Er war mein Feind, ich fand nie
die Wörter dafür, hasste Körper,
wollte verschwinden, erblinden
vor dem, was war.

Was kam?

Mein Befreiungsschlag.

Ich wollte leben, denn ich wusste, ich hatte all das nicht
umsonst überlebt. Heute will ich verdauen, essen, mir nicht
mehr
mein Leben rauben, sondern genießen, fließen, lernen, meinen
Körper zu lieben.

Denn ich bin weiblich,
leiblich,
menschlich,
lebendig.

Endlich.

Lass mal

Lass mal langsam sein
Lass mal langsam heilen
Bei uns bleiben
Bei uns ankommen

Raus aus dem Konstrukt
Der Zeit
Und spüren
Alles kommt zu seiner Zeit
Raus aus den Schichten
Zu innerer Freiheit

Lass mal Fehler machen
Lass mal einfach lachen
Dinge dürfen leicht sein
Lass mal ruhig
Der Fehler sein

Lass mal schreien
Wütend sein
Hinfallen
Am Boden sein
Doch dann wieder merken
Wir sind nicht mehr klein

Das Ziel darf sein
Keins zu haben
Glücklich zu sein
Sich zu spüren
Lass mal
Einfach machen
Lass mal
Riskieren zu leben
Und lass sie lachen
Lass sie reden

Das ist deine Chance
Zu leben
Und deine Verantwortung
Zu übernehmen
Auch wenn's langsam geht
Zu lernen
Wie lieben
Lernen
Heilen
Geht
Es geht
Weiter

Es zählt
Sich täglich wieder
Dafür zu entscheiden
Zu leben
Und zu heilen

Geduld

Hab Geduld
(Mit der Schuld)
Es zeigt sich
Genau so viel
Wie du
Zu der Zeit
Zu heilen
Bereit
Bist

Wut ist schwer verdaulich
Und der Türsteher
Von Trauer
Ich glaub
Ich trau mich
Bin wütend
Oder traurig?
Beginn
Zu fühlen
Nein
Zu spüren

Und bin berührt
Beginn zu spüren
Dass der Körper
Nicht mein Feind
Sondern mein Begleiter ist

Dafür

Je mehr du dagegen bist
Desto mehr zeigt dir
Das Leben
Dass
Dagegen
Der falsche Weg ist

Eins

Da war viel Hass
Irgendwie
Aber auch Liebe
Wir sind unsere Spiegel
Und deshalb hassen wir
Vielleicht im Allgemeinen
So sehr die Gemeinsamkeiten
Und nicht die Unterschiede

Liebe gibt's nur
Wenn du in den Spiegel schaust
Und nun lieben wir viel mehr
Die Gemeinsamkeiten
Anstatt der Unterschiede

Denn wir sind eins
In der Liebe
Vielleicht geht's
auch darum
Sich Gesundheit

Ganzheit

Ganz sein
Mit seinem Körper
Seinen Anteilen
Wieder zuzutrauen
An sich als Ganzes
Zu glauben

Und vielleicht ist es ein Irrglaube
Die falsche Herangehensweise
Zu glauben
Zu erwarten
Man sei dann gesund und Punkt

Ich glaub
Es geht um die Balance
Weil irgendwas ist immer
Mal ist es besser
Mal ist es schlimmer

Wichtig ist
Du nimmst alles an
Auch wenn's scheiße ist
Wichtig ist
Du bist eins mit dir
Deinem Körper

Fühl diese Wörter
Getrennt von Nero
Und ihm
In so Momenten
Spür ich
Dass ich doch noch Liebe
In mir hab
Und ohne ihn
Gar nicht mehr leben mag
Weil auch er ein Teil
Von mir ist
Und darum geht's
Ich lieb
Was ein Teil von mir ist
Also darf ich integrieren
Was meins ist
Und aussortieren
Loslassen
Was nicht

Denn du bist so viel mehr
Als das
Was dir so schwer
Auferlegt wurde
Von außen
Raus aus
Dem Zwangskorsett

Trau dir zu
Du
Ganz
Gesund
Zu sein

Gewagte These

Ich glaub, ich hab ein Aggressionsproblem.

Und vielleicht haben gerade Frauen ein Aggressionsproblem,
weil sie ihre Aggression,
ihre Emotion nicht ausleben.
Weil wir das ja nicht dürften oder sollten oder gar hysterisch
sind, wenn wir dynamisch sind.

Ich bin
Mehr
Als was
Das Kollektiv
Mir sagt

Ich bin wütend
Über
Das
Was
War

Und das darf ich sein
Ich darf
Schreien
Weinen
Bei mir bleiben
Wie ich jetzt bin
Ich find mich wieder
Und find Mut
Hinter Wut
So viel Lieder
Worte
Die raus wollen

Hinter Wagnissen
Und Glauben
Vermeintlichen Problemen
Liegen eben
Lebens-Kräfte
Mächte
Die von guter Natur sind

Wenn wir sie annehmen
Transformieren
Ausleben
Was wir sind

Verbunden

Wir sind so verbunden
Weil wir unsere größten Wunden
Unsere größten Schatten gesehen
Im Innen gelebt
Im Außen begegnet
Bisweilen im Außen gewesen
Getrennt
Und endlich
Verbunden sind

Weil
Nur so
Kann Verbundenheit
Geschehen
Leben

Die schlimmsten Seiten
Unserer selbst
Die härtesten Zeiten
Haben uns
Zu uns
Selbst
Geführt

Kann jeder heilen?

Manche wollen leiden

Du wolltest nie
Bei dir bleiben
Oder ankommen
Es reicht
Selbst erzeugtes Leiden
Der Versuch
Vor dir selbst
Zu weichen
Um Aufmerksamkeit
Zu erreichen

Nie
Liebe
Gegen Krieg
Verdrehtes Spiel

Ich spiel
Nicht mehr mit

Geduldsfaden
Längst gerissen
Du verbissen
In deinem Wissen
Nur deins
Nicht meins
Nicht seins

Er wollte gehen
Sein Leben nehmen
Zerstörte Festung
Immer wieder
Letzte Rettung
Trennung

Ich will leben
Lass es mir
Von dir
Nicht mehr nehmen
Nur weil du
Nie gelebt hast

Du weißt es nicht
Hast es vergessen
Alles vergessen

Leider vergessen
Dass jeder ein Leben
Und Verantwortung hat
Dass jeder Liebe
In sich haben darf
Dass ich nicht dein Feind bin

Dein Feindbild
Bist du selbst

Ich sag nur
Ich hoffe
Dass du heilst

Dark side of Empathy

Zu viel Liebe
Zu viel Gefühl
Zu viel sie
Zu wenig ich

Ich
Fuhr die Mauern hoch
Fuhr hoch
So

Viel Wut
Anstatt Liebe
So viel Leid
Ich will nicht mehr
Mit-leiden

Stress und Leid
Sind ansteckend
Grenzen setzen
Bevor die Mauern
Dich nicht nur schützen
Sondern brechen

Ich mein
Mehr Mitgefühl
Theorie of Mind
Empathie
Zusammenspiel

Bi-polar

Auf und ab
Das
Was ich immer sag
Ist wieder da
Wie damals
Wieder mal
Viel zu viel
Immer aktiv
Impulsive Manie
Und dann
Vermeintlich nichts
Depressiv
Bi-polar
Sagt
Ich bin da
Die
Von damals
Die
Die dich schützt
Und verschwimmen lässt
Was war
Ich hab
Nie begriffen
Wie traumatisierend
Es war
Trauma war
Ist hier und da
Immer wieder
Aber bei anderen
Doch sicher viel schlimmer
Und ich
War nicht
Da-bei
Weit
Gefehlt
Der Fehler ist
Der Vergleich
Und das Nicht-Eingestehen
Dass es nicht leicht
Dass es Trauma war
Doch es war
Und beide Pole
Sind immer da
Und du bist
Immer da
Gewesen
Finde das
Wesen
In der Mitte

Eines Tages

Eines Tages
Werd ich ankommen
Bis dahin will ich leben

Eines Tages
Werd ich
Endlich fertig sein
Bis dahin
Will ich unfertig
Aber offen bleiben

Keines Tages
Weiß ich alles
Bis dahin
Will ich lernen

Eines Nachts
Werd ich ankommen
Bis dahin
Will ich weiter reisen

Bis dahin
Will ich bleiben
Bis dahin
Will ich sein
Weil weder Tag
Noch Nacht
Bestimmt
Wie weit ich reise

Deine Getriebenheit

Treibt dich weit
Du versuchst
Wegzutreiben
Was dadurch
Nur noch mehr
Bei dir bleibt
Dich noch mehr treibt

Der Stress
Die Wut
Du hetzt
Bis aufs Blut

Zu gut
Dass du es weißt
Und trotzdem
Dabeibleibst
Es reicht

Du reichst
Nichts musst du
Leisten
Um bei dir
Um hier
Zu bleiben
Zu sein
Das reicht
Wenn es still wird
Hast du Angst
Weil das nicht reicht
Und du treibst
Es wieder zu weit

Wohin?
Wo ist das Ziel?
Der Sinn?
Alles ein Spiel?

Zu viel

Irgendwann
Ist das Ziel
Hier
In dir

Halte aus
Lass es raus
Lass es sein
Lass los

Die Kontrolle
Die du nie hast
Führt zu Wut
Und Hass
Lass
Liebe rein

Sie

Sie war da
Bevor ich es war
Immer da
Seitdem ich 13 war
Und alles um mich herum
Nicht wahr war
Ich zu schnell war
Im Leben
Unsichtbar sein wollte
Leblos
Weiblos
Bloß
Nicht da
Weniger
Immer weniger
Bis dann
Der Alkohol
Und die Drogen kamen
Mich ebenso
An die Hand nahmen
Nie verstanden
Woher all das kam
Bis ich begriff
Das Leben ist
In mir
Und ich darf es führen
Darf mich dazu
Entscheiden
Zu bleiben
Zu leben
Zu sein
Mit jeder Narbe
Die bleibt
Doch verheilt
Mit jeder Zeit
Und es war
Und ist an der Zeit
Die Schuld abzulegen
Und Verantwortung
Zu übernehmen

Das Zugeständnis zu leben

Es ist an der Zeit
Für neue Zeiten,
Für neue Weiblichkeit,
Für ich darf stark,
Ganz, gesund sein.

Es ist an der Zeit,
Immer wieder
An der Zeit,
Sich selbst
Das Zugeständnis zu geben,
Zu leben, Leben zu dürfen.
Niemand kann es mir sonst geben
Und niemand sollte das dürfen.

Ab und zu drängen sich
Die Anteile, die nicht leben Wollten, durch,
Schlagen Alarm
Und die Dynamik kocht hoch.
Wenn ich doch mal sehe,
Auf der Waage stehe.

Was wiegt mein Leben?
Darf ich leben?
Hunger haben?
An Stärke und Kraft zunehmen?
Wenn die alten Sachen
Aus Zeiten,
In denen ich
Aus nichts bestand,
Nicht mehr passen,
Ist es an der Zeit,
Sie gehen zu lassen, Loszulassen,
Neues einzuladen,
Neues zu machen,
Neues zu finden
Im Innen.

All die Anteile,
Die wiederkehren,
All die Seiten an mir,
Die ich jetzt erst kennenlerne,
Weil ich jetzt erst lerne,
Wer ich eigentlich wirklich bin,
Was ich kann, was stimmt,
Was ich bin und was nicht.

Und ich möchte mich spüren,
Das Leben fühlen,
Es füllen mit Er-leben,
Und mir selbst zuzugestehen,
Dass ich es darf - leben.

Metakrise

Kollektiv
Zu viel Hass und Krieg
Zu wenig Liebe
Empathie

Zu viel
Viel zu viel
Und hier zu wenig
Keine Grenzen ziehen

Nie gesetzt
Maßlos überschätzt

Kollektiv
Und für Individuen
Zu viel Gier
Zu viel
Mehr

Zu viel Morgen
Zu viel Gestern
Zu wenig hier
Zu wenig sie
Zu viel
Immer nur wir
Was haben wir
Hier
Getan

Nur wir
Können
Verstehen
Umdenken
Neue Wege gehen
Jeder für sich
Im Kleinen
Um das Große
Zum ganzen Ganzen
Zu erhalten

Mit weniger Gier
Mit mehr hier
Mit mehr Liebe
Zunächst hier
In uns
Liegt alles
Das gesamte Universum

Metaliebe

Stehauffrau

Du und ich
Ich und du
Und mehr bin ich
Auch ich
Bin ich auch Frau
Und glaub
Immer wieder
Aufzustehen
Ist das
Was wir
Leben

Wundervoll verwundet

Wunder warten
Hinter Wunden
Hast du sie
Schon gefunden?
Oder bist du bereit
Nun zu suchen?
Wundervoll
Verwundet
Ich liebe
Meine Wunden

Kollektiv dissoziiert

Sind wir kollektiv dissoziiert?
À la »Du bist nicht dein Körper«?

Es geht nicht nur darum,
den Körper nicht, oder endlich wieder überhaupt zu fühlen,
sondern als etwas zu SPÜREN,
was nicht bedrohlich, sondern heilsam ist. Weil er da ist,
IST, ja, weil auch du er bist.

Als ein Mitstreiter, Wegbegleiter, und nicht
als Kämpfer –
Er ist doch meinesgleichen
und ich führ ihn, während er
mir vor Augen führt,
was Phase ist,
wo noch Blockaden sind,
all die Signale.
Man, die sind doch hilfreich,
auch wenn es nicht leicht ist.

Auf einmal wird nämlich das durchströmt, was blockiert war,
E-motion eben, und man merkt,
auf einmal sind Gefühle da,
auch Schmerzen
auf dem Heilungsweg.
Ja, auf einmal hörst du dein Herz, denn du bist am Leben!

Wenn du erstmalig fühlst,
wie es ist, Gefühle zu haben,
die du nie hattest, sondern nur unterdrückt und betäubt hast.
Weil jeder das so vorgemacht hat, ist es nicht leicht,
kann dich überfordern, überfluten, und wieder
in die Abspaltungsflut reißen.

Doch auf dieser Reise,
geh halt mal ganz leise,
oder auch ganz laut, in dich.
Schüttel dich!
Und begib dich zeitgleich
auf Entdeckungsreise.

Oh, ein neues Gefühl,
ich kann mich spüren,
bin am Leben!
Und lerne dir hierbei
Geduld zu geben,
wie ein Entdecker aufzudecken,
was verborgen lag.
Und mein Körper
hilft mir doch dabei jeden Tag.
Wir sind ein Team,
spürst du ihn?

(Nicht) richtig

Du hast dich falsch gefühlt
Obwohl du wohlbehütet
Auf den Weg geführt wurdest
Kollektiv verwundet

Du hast dich
Nie gespürt
Abgespalten
Dissoziiert

Abgewandt
Hin zu den Schatten
Dort gab es Körper
Die verstanden

Du verbranntest
Hast dich verkauft
Deine Seele beraubt

Geglaubt
Nirgends
Bist du richtig

Wichtig war der Weg
Denn Leben
Hast du gesucht
Richtig bist du
Richtig ist es
Zu dissoziieren
Im bloßen Funktionieren
Falsch sind wir

Lebendigkeit suchen wir
Gefühle und Körper
Vermissen wir
Wir sind kollektiv verwundet

Ich sei nicht richtig?
Wichtig ist
Ja, ich bin nicht richtig
Denn ich bin lebendig

Frau Yang

Vielleicht täten wir
Gut daran
Einmal mehr
Frau Yang
Zu sein
Frau Yang
Ist
Ganz

Der Drang danach zu leisten
Sollte bei SEINESgleichen bleiben
Während Stärke
In weiblicher Energie liegt
Kreative Fantasie
Und wir bringen die Liebe
Setzen Leben auf die Welt

Sie hält nicht
Wenn wir nicht verbinden
Was ist
Frau Yang
Ist
Ganz

Ich will annehmen
Dass ich lebe
Weibliche Energie aus-lebe
Die Frau sein, die ich bin
Verbinde
Frau und Mann
In mir
Frau Yang
Mehr Weiblichkeit
Als Getriebenheit

Trotzdem dankbar
Denn der Leistungszwang
Lies mich überleben
Hat mich durchgebracht
Bis hierher
Doch nun brauch ich
Ihn nicht mehr
Und darf vom Funktionsmodus
In den Über-Lebensmodus

Fokus auf Verbindung
Des Ganzen
Und meinen (weiblichen) Teil dazu
Ist ein Segen
Kein Fluch

Alles steht
Und fällt
Mit der Liebe
Zu dir selbst