

Rezitation zum Thema Liebeslyrik

gehalten von Harald Nahrstedt

am 17. März 2011 im Landgericht Dortmund
anlässlich der Ausstellungseröffnung Klangvielfalt



Inhaltsverzeichnis

Rezitation zum Thema Liebeslyrik	1
Einleitung	1
Kapitel 1 – Begegnung	3
Kapitel 2 – Erste Gefühle	6
Kapitel 3 – Euphorische Gefühle	9
Kapitel 4 – Tiefe Gefühle	12
Kapitel 5 – Zweifel	14
Kapitel 6 – Trennung	16
Kapitel 7 – Sehnsucht	19
Kapitel 8 – Komische Verse	21
Abschlussworte	23

Einleitung

Kein Mensch liest mehr Gedichte. So oder so ähnlich hört man Literaten immer wieder klagen. Und wie Recht sie doch haben. In meinen jährlichen Bilder-Ausstellungen gestalte ich immer auch eine Lyrikstunde unter dem provokanten Titel „Ach, wer liest heut noch Gedichte“.

Ein Roman kann in der Regel mit einer gewissen Leserschaft rechnen und auf den Sprung in die Bestseller-Listen hoffen. Das Drama liebäugelt allemal mit dem Theater und setzt dabei auf die Neugier der Zuschauer. Nur für die Lyrik muss immer wieder die Trommel gerührt werden, und da ist das Thema "Liebe", dem wir uns heute zuwenden wollen, unübertrefflich. Denn wo, wenn nicht in der Lyrik, findet die Liebe seit jeher ihren zugleich spontansten und kunstvollsten Ausdruck.

Im Gegensatz zum Roman, in dem durch verschiedene Mittel die Gefühle des Autors verdeutlicht und verinnerlicht werden, wurden in der Lyrik schon immer im Spiel der Verweise und dem bewussten Bruch formaler Regeln größere Zusammenhänge zu einem Mehr an Erkenntnis verwoben.



Die Lyrik ist in der Tat in der Krise. Der Markt schrumpft und kleine feine Verlage haben erhebliche Finanznöte. Warum werden Gedichte eigentlich nie zu Bestsellern? Dabei ist die Verdichtung von Sprache zur Kunst eine der ältesten kulturellen Leistungen der Zivilisation. Es nutzen uns keine Lehrstühle für Lyrik an den Hochschulen und keine Vorlesungen über die Konstruktion von Versen. Ich halte es da eher mit Robby Williams, der in dem Film „Der Club der toten Dichter“ als Lehrer seine Schüler auffordert, das Kapitel über die Messbarkeit von Versen einfach aus ihrem Lehrbuch heraus zu reißen.

Meistens arbeiten alle Formen der Lyrik sehr viel mit der Wiederholung und mit Bildern als rhetorischen Mittel. In der traditionellen Art der Lyrik benutzten die Autoren die Stilmittel des Reims, der Strophen, des Rhythmus und des Metrums. Die Arten und Inhalte haben sich auch in der traditionellen Lyrik mit der Zeit geändert und es haben sich einzelne Epochen herausgebildet. Grob unterscheidet man heute zwischen der traditionellen und der modernen Lyrik.

Doch dies ist kein Vortrag über Lyrik. Vielmehr wollen wir einige meiner Werke zur Liebeslyrik betrachten. Liebe und Partnerschaft berührt jeden von uns, ist quasi die Oper des kleinen Mannes. Jeder spielt da irgendwo mit, es geht nah und man ist tief berührt, verletzt und gekränkt, verlassen und verliebt. Es geht direkt auf Herz, so dass der Verstand manchmal gar nicht hinterherkommt.

Meine Lyrik hält sich an den Sprachgebrauch des Alltags. Nach meiner Meinung sollte heute Lyrik möglichst jeden erreichen und alltagstauglich sein. Ich habe jeweils drei Werke nach folgenden Ausprägungen zusammengestellt:

- Begegnung
- Erste Gefühle
- Euphorische Gefühle
- Tiefe Gefühle
- Zweifel
- Trennung
- Sehnsucht
- Komische Verse

Sie finden diese auf den lyrischen Blättern hier in der Ausstellung. Nach vielem Hin und Her bei der Auswahl – was sind denn jetzt die richtigen Verse – glaube ich eine gute Auswahl für diese Ausstellung gefunden zu haben. Also dann mal los und ganz im Sinne von Goethe, der einmal gesagt hat:

Man sollte alle Tage wenigstens ein kleines Lied hören,
ein gutes Gedicht lesen, ein treffliches Gemälde sehen und,
wenn es möglich zu machen wäre, ein vernünftiges Wort sprechen.

Kapitel 1 – Begegnung

Manche Begegnungen sind flüchtig und doch nachhaltig. Manche wieder lang, aber nichtssagend. Oft spricht man von einer schicksalhaften Begegnung. Meint aber, wie sehr gerade diese Begegnung unser Leben beeinflusst hat. Fest steht, eine Freundschaft, eine Liebe beginnt zuerst mit einer Begegnung. Wissenschaftler forschen immer noch an den Merkmalen, was passiert eigentlich dabei.

Kaum etwas scheint Menschen so sehr zu faszinieren wie die Geheimnisse zwischenmenschlicher Anziehung. Wer ist wem sympathisch und warum? Warum schauen so viele „Bauer sucht Frau“. Unbeholfenen Bauern bei der Partnersuche zuzuschauen mag die voyeuristische Variante einer trendigen Landlust sein. Wenn es um die eigene Partnersuche geht, verlassen sich immer mehr Paarungswillige lieber auf die Matching- Algorithmen der Partnerbörsen im Internet.

Was aber sind die Elemente einer zwischenmenschlichen Chemie? Einige Zusammenhänge glauben wir zu kennen. Gegensätze ziehen sich an. Oder gesellen sich doch eher Gleich und Gleich? Und dann gibt es noch den Mythos von der Liebe auf den ersten Blick. Herrscht nicht beim sogenannten Speeddating die unterschwellige Hoffnung, dass es schon nach fünf Minuten „klick“ macht. Schließlich ist da noch das erzählerisch ergiebigere Modell „Der Widerspenstigen Zähmung“. Manchmal klick es eben erst, nachdem es heftig gekracht hat.

Bei aller vorwissenschaftlichen Volksweisheit, steht eine Erklärung für das Rätsel Sympathie noch aus. Und so glauben wir gerne, dass auch ein wenig Magie mit im Spiel sein muss. Die meisten Menschen haben irgendwann einmal die Erfahrung mit solchen „magischen Momenten“ gemacht. Schon eine Begegnung, ein Gespräch haben ausgereicht, damit der Funke übersprang. Der oder die war mir sofort sympathisch. Fest steht, dass eigene Gefühle signalisieren, wenn etwas Besonderes geschieht. So wie es diese Verse beschreiben.

Du wirst wiederkommen

Ich sah den Glanz in deinen Augen,
die Freude in deinem Gesicht,
den Charme in deinem Lächeln.

Ich spürte die Wärme deiner Nähe,
die klare Frische deiner Gedanken,
den Rausch deiner Umarmung.

Ich verstand deinen Blick
beim Abschied, der mir sagte,
dass du wiederkommen wirst.



Ich könnte es tun

Ich könnte es tun.
Dich gern zu haben
ohne einzuengen.
Dir treu zu sein
ohne Ansprüche zu stellen.
Dir nah zu sein
auch in der Ferne.
Ich könnte es tun.



In guter Hoffnung

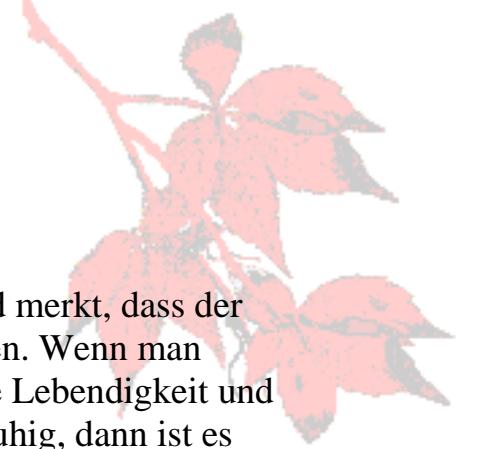
Sich einem anderen zu öffnen heißt,
ihn in sich leben zu lassen –
in der guten Hoffnung,
dass er sich darauf versteht.

Sich einem anderen zu öffnen heißt,
durch in verletzbar zu sein –
in der guten Hoffnung,
dass er es das nie vollzieht.

Sich einem anderen zu öffnen heißt,
durch ihn beschränkt zu sein –
in der guten Hoffnung,
dass er niemals Grenzen setzt.

Sich einem anderen zu öffnen heißt,
durch ihn zu leben –
in der guten Hoffnung,
dass er die Wertung kennt.

Kapitel 2 – Erste Gefühle



Ja, und dann hat man sich getroffen, und wieder getroffen und merkt, dass der andere genau die Eigenschaften besitzt, die einem selbst fehlen. Wenn man selbst der eher ruhige, überlegende Mensch ist, dann ist es die Lebendigkeit und Spontanität des anderen. Oder man ist selbst spontan und unruhig, dann ist es vielleicht die Ausgeglichenheit und Warmherzigkeit, die einen anzieht. Man fühlt sich einfach in der Gegenwart des anderen wohl. Was sind nun die uns bekannten Brandbeschleuniger für eine Beziehung?

Offenheit wirkt auf die meisten Menschen anziehend, denn sie erzeugt Vertrauen. Die Bereitschaft, etwas von sich preiszugeben, ist äußerst wirksam. Wenn wir uns zu unserer Verletzlichkeit bekennen, hilft das der anderen Person, uns zu trauen, und zwar deshalb, weil wir uns emotional, psychisch oder körperlich auf ein Risiko einlassen. Andere reagieren meist damit, dass auch sie selbst offener und verletzlicher auftreten. Die Tatsache, dass beide Personen ihren Schutzmechanismus aufgeben, schafft die Voraussetzung für eine schnellere, engere persönliche Beziehung.

Nähe ist ein wichtiger Faktor. Schlicht gesagt, selbst die kleinsten Abstände, die uns voneinander trennen, spielen dabei eine große Rolle. In einer Welt, in der es um Effizienz und Multitasking geht, ist es nicht mehr verlockend, wirkliche Treffen und persönliche Begegnungen herbeizuführen. Wir übersehen dabei die Möglichkeit, Menschen näher zu kommen. Die Virtualisierung unserer Beziehungen ist effizienter geworden. Wir stoßen gleich zum Kern der Sache vor und vergeuden keine Zeit mit Nebensächlichkeiten. Doch in den für uns zufälligen Gesprächen und Aktionen steckt eine enorme Macht. Sie schaffen erst die Voraussetzung zur Entwicklung tiefer Kontakte und Beziehungen.

Durch Liebe und Zuneigung bekommen wir sehr viel Offenheit, Freiheit und Freude die von innen kommt. Wir werden kraftvoll im Herzen und in den Gedanken.

Besonders wenn du mir so weit

Ich mag die stillen trüben Tage,
an denen man sich selbst besinnt.
Ich mag die Ruhe und den Frieden
und dich zu lieben wie ein Kind.
Ich mag es oft an dich denken,
besonders wenn du mir so weit.
Ich mag den Glanz in deinen Augen
und liebe deine Zärtlichkeit.

Ich mag die dunklen lauen Nächte,
an denen sich kein Lüftchen regt.
Ich mag Gefühle bis zum Anschlag
in denen sich mein Herz bewegt.
Ich mag es fest an dich zu glauben,
besonders wenn du mir so weit.
Ich mag den Glanz in deinen Augen
und liebe deine Sinnlichkeit.

Ich mag die Tage und die Nächte
gefüllt mit deiner Gegenwart.
Ich mag dein Lachen und dein Weinen,
du hast die gleiche Lebensart.
Ich mag es dich als Mensch zu lieben,
besonders wenn du mir so weit
Ich mag den Glanz in deinen Augen
und alles andre bringt die Zeit.



Kinderliebesbrief

Ich schreib dir diesen Liebesbrief,
wie ich ihn früher immer schrieb.
Und werfe ihn zu dir herüber,
ich hoffe doch du freust dich drüber.

„Es grüßen aus der Ferne,
zwei helle Augensterne.
Der, der diese Zeilen schrieb,
hat dich schon jetzt ein wenig lieb.“



Du gehst mir nicht mehr aus dem Sinn

Du gehst mir nicht mehr aus dem Sinn,
ständig muss ich an dich denken.
Immer habe ich dein Bild vor Augen.

Ich erinnere mich daran wie du lachst,
an unseren ersten Kuss voll Übermut,
wie ich mich fühle wenn du da bist.

Du gehst mir nicht mehr aus dem Sinn,
warum solltest du auch?

Kapitel 3 – Euphorische Gefühle



Zahllose Dramen, Zerwürfnisse und falsche Entscheidungen beruhen auf einer fatalen Verwechslung zwischen Verliebtheit und Liebe. Beide Gefühle sind schön. Und beide sind wichtig für das Zusammenleben. Aber sie haben wenig miteinander zu tun. Die Hirnforschung hat nachgewiesen, dass beide, Liebe und Verliebtheit, nicht dieselbe Heimat im Gehirn haben und somit auch die Gefühlszustände folglich nicht identisch sind. Wir können also durchaus von einer Geografie verliebter und liebender Gehirne sprechen.

Im Zustand der Verliebtheit übernimmt ein Cocktail, von der Natur gemixt, die Regie in unserem Leben. Allen voran die Verliebtheitsdroge Dopamin, aber auch andere Neurotransmitter wie Noradrenalin. Während Dopamin den Puls beschleunigt, euphorische Glücksgefühle generiert, den Hunger vergessen lässt und die berühmten Schmetterlinge im Bauch erzeugt, verleiht das Noradrenalin Flügel und wir spüren ungeahnte Energien.

Die Symptome der Verliebtheit lassen sich durchaus mit der Abhängigkeit von Drogen vergleichen, bei denen ebenfalls erhöhte Dopamin-Werte messbar sind. Nachteile hat dieser Cocktail aber auch. So wird der Serotonin-Spiegel gesenkt, dass wiederum ein Anzeichen für Angstzustände ist. Kein Wunder also, dass bei allem Liebesglück auch enorme Verlustängste auftreten und wir gefühlsmäßig schneller abstürzen können. Der niedrige Serotonin-Spiegel könnte auch der Grund dafür sein, warum Verliebte unaufhörlich, fast zwanghaft, an den Partner denken.

Einen kurzfristigen Hirnschaden, so hat es ein Neurologe genannt. Weniger bissig ausgedrückt ist es ein Ausnahmezustand, der gleichzeitig glücklich und unglücklich macht. Auch wenn wir uns all dieser wissenschaftlich bewiesenen Hintergründe bewusst sind, oder gerade weil wir sie kennen, so können wir uns doch unseren eigenen Gefühlen hingeben. Ja, sie sogar genießen, denn es ist der einzige legale Rauschzustand.

Sucht

Ich schau dich gerne an,
denn du bist schön.

Ich höre gerne deine Stimme,
sie erzeugt mir Wohlbehagen.

Ich berühre dich gern,
das zeigt meine Gänsehaut.

Ich mag deinen Duft,
er ist wie für dich gemacht.

Wenn du dich abwendest
frage ich mich -
wo beginnt die Sucht?



Ich lebe durch dich

Ich lebe mit Haut und Haaren,
mit allen Poren meiner Seele
und aller Energie meines Körpers.

Ich sauge gierig mein Leben auf,
mit allen meinen Gefühlen
und aller Macht der Liebe.

Ich sehe dich und denke,
Mensch - muss ich tot gewesen sein.

Magie

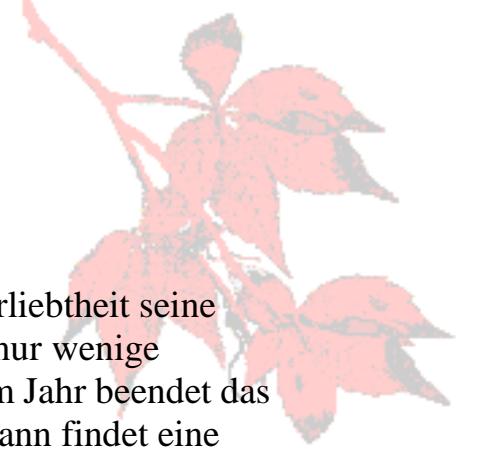
Das Aufregendste an dir
ist deine Schönheit.
Wenn ich dich sehe,
kann ich den Blick nicht wenden.

Das Beeindruckendste an dir
ist dein Charme.
Wenn du in meiner Nähe bist,
bin ich dir verfallen.

Das Gefährlichste an dir
ist deine Stimme.
Wenn du bestimmte Worte sagst,
bin ich dir hörig.



Kapitel 4 – Tiefe Gefühle



Sind die Weichen erst einmal gestellt, hat der Zustand der Verliebtheit seine Schuldigkeit getan und geht unweigerlich vorbei. Manchmal nur wenige Wochen, im Höchstfall Monate. Spätestens jedoch nach einem Jahr beendet das Gehirn diesen Dauerstress zum eigenen Schutz. Und dann? Dann findet eine Ernüchterung statt, die flüchtig eingegangene Liebeleien auseinander bringt. Sie kann aber auch Paare, die sich eigentlich füreinander entschieden haben, schwer ins Schleudern bringen. Viele glauben, dass ihre Liebe vorbei und die Luft raus ist. Der Sex ist nicht mehr so aufregend. Der Nebel lichtet sich und damit werden die Fehler des Partners sichtbar.

Dieses schleichende Erwachen kennt jeder, der schon einmal verliebt war. Und auch den damit verbundenen Impuls, von vorn zu beginnen – mit einem neuen Partner. Doch was wie das Ende der Liebe aussieht, ist nur das Ende des Dopamin-Rauschs und kann in Wirklichkeit der Anfang von Zuneigung und Verbundenheit sein. Sind wir bereit, mit Geduld und auch Neugierde weiterzumachen, wird chemisch ein neues hormonelles Programm aktiv.

Neben dem Lustmacher Testosteron entfalten sich jetzt die sogenannten Kuschel-Hormone Oxytocin und Vasopressin. Oxytocin, manchmal auch Glückhormon genannt, und Vasopressin sind immer dann im Spiel, wenn Gefühle von Bindung und Liebe auftauchen. Zum Hormoncocktail der Liebe gehören aber auch die Endorphine. Diese vom Körper produzierten opiumähnlichen Substanzen, verschaffen Wohlbefinden, dämpfen Ängste und erzeugen eine leichte Euphorie. Liebende werden schnell nach ihren täglichen Endorphin-Schüben süchtig und vermissen sie schmerzlich, sobald sie voneinander getrennt werden.

Wenn also die Verliebtheits-Aufregung verschwunden ist, kann stattdessen ein neuer Hormoncocktail für Zufriedenheit sorgen und den Wunsch nach Nähe wach halten. Bleiben wir trotz kleiner und größerer Krisen zusammen, wächst das Gefühl von Zusammengehörigkeit und Solidarität. Ein Zustand, der im Gegensatz zur Verliebtheit kein Verfallsdatum besitzt, und nachdem wir uns im Grunde alle sehnen.

Du gehst mir unter die Haut

Wenn du mich so ansiehst,
mit diesem Glanz in deinen Augen.
Wenn du mich so küsst,
mit deinen weichen Lippen.



Dann gehen meine Gefühle in mir
die Wände meiner Seele hoch.
Ich kann es nicht leugnen,
du gehst mir unter die Haut.

Noch kein Mensch

Als du gegangen warst,
saß ich noch regungslos
und randvoll mit Entzücken.

Ließ Empfindungen nachklingen
und war mir ganz bewusst,
einen solchen Eindruck
hat noch kein Mensch
in mir hinterlassen.

Nur für dich

Nur für dich tanze ich auf einem Bein,
singe ich laut auf der Straße,
mache ich mich zum Gespött der Leute.

Nur für dich umarme ich fremde Menschen,
heule den Mond an,
lasse mich für verrückt erklären.

Nur für dich trage ich meine Gefühle offen,
bin ich verletzlich für jedermann,
gebe ich meine Seele preis,
nur für dich.

Kapitel 5 – Zweifel

Doch eine Haltbarkeitsgarantie besteht auch in der Liebe nicht. Wir Menschen stecken in einem Dilemma. Wir sind für zwei sich widerstrebende Dinge programmiert. Zum einen dient die Bindung der Fortpflanzung, zum anderen aber ist ein Partnerwechsel evolutionstechnisch gesehen ebenfalls günstig; unterstützt er doch die genetische Vielfalt. Die durchschnittliche Dauer einer Mann-Frau-Beziehung liegt bei ca. 4 Jahren. Das ist die Zeit, in der die Kinder aus dem gröbsten heraus sind.

Doch ein Zwang zur Trennung ergibt sich daraus auch nicht. Mit zunehmender Reife sind wir immer weniger Sklave unserer Biochemie. Wir lernen aus schlechten und guten Erfahrungen. Schon die Einsicht, dass Liebe etwas anderes ist als Verliebtheit, kann vor falschen Entscheidungen bewahren und helfen, Toleranz zu entwickeln – für den Partner und für sich selbst.

Unser Hauptaugenmerkt sollte nun auf Balance in der Beziehung liegen. Sicher ist mal der eine etwas kräftiger und mal der andere. Wichtig ist, dass man als Stärkerer nicht das Gefühl zulässt, ausgebeutet zu werden. Das ist wäre verkehrt. Wenn wir die Chance haben zu geben, ist das das Größte überhaupt. Da sollte man sich richtig drüber freuen. Es ist ja fürchterlich, wenn man mit jemanden zusammen ist, dem man nichts geben kann. Der immer alles abblockt und nichts haben will. Doch sollte dieses Geben ohne Erwartung sein, also ein freudvolles Geben. Das erzeugt so viel geistigen Reichtum, dass man sich daran ganz toll entwickelt. Und wenn dann die Beziehung doch vorbei ist, dass man nie denkt, oh jetzt war alles umsonst, er/sie hat mich nur ausgenutzt. Hier halte ich es mit Buddha der sagt, das einzige was uns gehört, ist das was wir verschenkt haben.

Natürlich muss man auch aufpassen, dass Entwicklung stattfindet. Wenn man immer nur gibt, und der andere will sich nicht mehr entwickeln und er nutzt das nur aus, dann ist das zwar immer noch gut für einen selbst, aber nicht gut für den anderen. Der ruht sich nur aus und entwickelt sich nicht. Geben darf nie zur Institution werden. Geben muss immer spontan sein, immer auf Entwicklung zielen. Der andere darf nie etwas erwarten. Wenn man merkt, dass keine Entwicklung stattfindet, dann ist es manchmal auch gut sich zu trennen. Dass man sich überlegt, dass die Freude beim Geben, die man hat, bei einem anderen vielleicht besser aufgehoben ist.

Gefühle

Als ich meine Verse wie Steine,
in das Wasser deiner Gefühle warf,
war ich entzückt von den Wellen,
die sie in dir auslösten.

Ich war mir aber nicht bewusst,
dass diese Wellen nichts aussagten
über die Tiefe deiner Gefühle.



Ich hätte daran denken sollen

Als du deinen Regenbogen
spanntest über mein Herz,
hätte ich daran denken sollen -
ein Regenbogen lebt nur,
wenn der Regen die Sonne besucht.

Viel wichtiger

Was nutzt ein schöner Körper,
ein hübsches Gesicht und eine zarte Haut,
wenn darin kein Herz schlägt.

Viel wichtiger im Leben ist es,
dass Geist und Seele zusammenkommen,
das Leibliche verliert schnell seine Anziehung.

Kapitel 6 – Trennung

Doch auch in der Liebe lässt die Produktion von Dopamin nach. Man spricht vom Coolidge-Effekt. Mit dem Nachlassen werden auch die Impulse auf unser Lustzentrum, dem Rotlichtviertel unseres Gehirns, immer weniger. Wer jetzt viel Gemeinsames hat, kommt besser über die Runden. Nennen wir es das dritte Element. Etwas, das außerhalb der Beziehung liegt, gemeinsame Lebensthemen oder Leidenschaften. Auch Rituale sind eine gute Möglichkeit, mit dem Partner zusammen – und nicht aneinander vorbei zu leben.

Doch wenn dann alle Versuche, die Beziehung zu ändern nicht klappen, ist es manchmal besser sich zu trennen. Die Menschen früherer Generationen hatten eine Hauptbiographie mit einem Partner: Früh heiraten, Kinder kriegen und bis ins hohe Alter zusammen bleiben. Heute haben wir eine starke Tendenz zur sogenannten Kettenbiographie, mit drei oder mehr relevanten Beziehungen in unserem Leben.

Zur Wertvorstellung der langen Dauer einer Beziehung, die nach wie vor eine wichtige Rolle spielt, kommt noch, dass wir heute eine höhere Qualität in den Beziehungen haben. Sie beruhen nicht auf Materiellem, sondern vielmehr auf Emotionen und Intimität. Man will einem Partner vertrauen, sich auf ihn verlassen, verstanden werden, Nähe, Geborgenheit und auch Sexualität erleben. Das ist positiv, aber auch kompliziert, denn die Beziehungsqualität muss heute regelrecht mit der Beziehungsdauer konkurrieren. Stimmt die Qualität nicht mehr, dann hat auch die Dauer einer Beziehung ihren Wert verloren.

Das bedeutet aber auch, dass wir heute in den Beziehungen besonders viel Bindungsfähigkeit benötigen, denn es ist viel Arbeit nötig, um die Partnerschaft auf diesem Niveau zu halten. Wir brauchen persönliches Wachstum in einer Beziehung, was die Bindung auch mit dem Partner auf Dauer mobil macht und Veränderungen zulässt. Jede Veränderung bedeutet immer eine neue Qualität für die Beziehung - aber auch die Möglichkeit zu merken, dass es vielleicht nicht mehr funktioniert. Früher waren die Menschen deswegen aber weder glücklicher noch unglücklicher im Vergleich zu heute. Es hat einfach jede Zeit ihr Modell.

Bleib einfach wie du bist

Vielleicht sollte ich dich kritischer betrachten.
Deine Worte mehr auf die Waagschale legen.
Dein Handeln nach Normen beurteilen.



Doch was hätte ich davon?
Könnte ich dein Handeln ändern?
Würdest du ein anderer Mensch?
Mir zu Liebe?

Nein, bleib einfach wie du bist!
So habe ich dich lieben gelernt.
Nur das Leben lehrt uns manchmal
eine völlig andere Sicht der Dinge.

Wir leben nur wenn wir lieben

Wir leben nur wenn wir lieben.
Wie kann ich dir also böse sein,
denn du hast das Leben gewählt.
Für mich bleibt die erneute Suche
nach einer neuen – meiner Liebe.

Denn auch ich liebe das Leben.
Den Moment unseres Lebens,
den wir uns an die Hand nahmen,
behalte ich immer in Erinnerung.

Für mich bleibt die Hoffnung

Als du sagtest, verzeih mir,
ich gehe mit dem anderen,
wusste ich es bereits vorher.

Ich stand dir im Herzen nah
und spürte deine Empfindungen,
über alle Entfernung dieser Welt.
Es war für mich immer
das Kriterium für meine Liebe,
dich überall zu spüren.

Du hattest vollkommen recht,
als du mir mal schriebst,
du könntest mir nicht folgen.
Denn hättest du es gekonnt,
wären diese Verse nicht existent
und wir brauchten keine Worte.

So aber hoffe ich für dich,
du findest was du suchst.
Für mich bleibt die Hoffnung,
dir wird eines Tages bewusst,
ich hätte alles für dich gegeben.



Kapitel 7 – Sehnsucht

Die Sehnsucht des Menschen nach Zweisamkeit ist ein weites Feld, das zwar viel Spielraum für persönliche Empfindungen lässt, aber letztlich wie so vieles andere auch, wissenschaftlich belegt werden kann. Denn die Evolutionsgeschichte zeigt es deutlich: ist der Mensch alleine, begibt er sich auf die Suche nach einem Partner.

Auch wenn die Zahl der Singles immer mehr zunimmt, so ist das Alleinsein doch meist keine freiwillig getroffene Entscheidung. Die meisten Menschen haben Sehnsucht nach einem Partner. Allerdings wird diese Sehnsucht heute oftmals kompensiert. Die Auswahlkriterien für einen geeigneten Kandidaten sind somit verschärft.

Dadurch, dass eine Partnerschaft heutzutage meist keine finanzielle Notwendigkeit mehr darstellt, und das Singleleben als solches von der Gesellschaft immer mehr akzeptiert wird, ist es auch möglich, lieber alleine zu bleiben als sich an einen Partner zu binden, der zu viele Kompromisse abverlangen würde.

Single zu sein, das bedeutet allzu oft, sich in eine Aura von Stärke und Selbstbewusstsein zu hüllen, und einem neuen Klischee von Unabhängigkeit zu entsprechen. Das es wiederum schwierig macht, die eigentliche Sehnsucht nach einem Partner, und damit die zumindest theoretische Bindungsbereitschaft, nach außen zu transportieren.

Viele Menschen haben mehrere Partnerschaften hinter sich und sind von ihnen enttäuscht. Dabei kann es schnell passieren, dass die eigentliche Sehnsucht nach einer guten Beziehung hinter den Ängsten, Vorbehalten und negativen Erfahrungen zurücktritt. Seine Sehnsucht allzu offen zu zeigen, kann auch verzweifelt wirken.

Wüste

Wüstenweite Leere in meinem Herzen,
wohin setze ich den nächsten Schritt.
Du warst meine Nahrung, mein Wasser.
Du warst mein Wegweiser, mein Schatten.



Solange ich noch die Hoffnung hatte,
waren meine Schritte leicht – beschwingt.
Nun hängt es wie Blei an meinen Füßen.
Heiß brennt die Sonne der Wirklichkeit
die Tatsache in mein Bewusstsein,
ich habe dich verloren, du bist gegangen.

Geblieden ist mir die grenzenlose
Trostlosigkeit in meinem Handeln.

Zuneigung

In Zeiten deiner Zuneigung,
war meine Seele eine Blumenwiese
mit tausenden zarten Blüten.
Zeigten mir Sonne und Licht
alles Glück dieser Erde.

Heute, ohne deine Zuneigung,
habe ich mitten im Sommer
einen grauen Novembertag im Herzen.
Zeigen mir Kälte und Frost,
alle Trostlosigkeit dieser Welt.

So wie du

So wie du,
lacht keine – weint keine.
So wie du,
küsst keine – liebt keine.
So wie du,
war nie eine – wird keine sein.

Kapitel 8 – Komische Verse



In keiner Situation des Lebens sollten wir unsere Heiterkeit und Leichtigkeit verlieren. Obwohl ich zugeben muss, dass es uns manchmal nicht leichtgemacht wird. Das gilt auch für eine Beziehung. Heitere Stimmung, Lächeln und Lachen kann man sich als Komponenten eines Netzwerks im Gehirn vorstellen, die sich gegenseitig fördern. So genügt es beispielsweise, den Mund breit zu ziehen, um in Stimmung zu kommen. Doch hüten wir uns vor einem geringschätzigen und diffamierenden Lachen. Die Ehrlichkeit und Offenheit eines Lachens ist leicht erkennbar.

Ein richtiger Lachanfall führt im Gehirn zu messbaren Reaktionen. Denn auch hier wird der Botenstoff Dopamin verstärkt ausgeschüttet, was euphorische Gefühle in uns auslöst. Es handelt sich dabei um jenes Hirnareal, in dem auch unsere Süchte entstehen. So ist zu erklären, warum Lachen süchtig machen kann. Allerdings zu einer Sucht, die nur positive Wirkungen hat.

Mitunter möchte man gar nicht die Tiefe in einer Beziehung. Zerstört diese vielleicht eine gute Freundschaft. Komische Verse können auch die Spannung aus einer Beziehung nehmen. Kein Mensch möchte ständig nur tiefgründige Gedichte lesen. Warum soll man nicht auch mal über seine Gefühle oder eine Situation lachen. Sie würden erstaunt sein, wenn Sie wüssten, wie viele berühmte Dichter komische Verse geschrieben haben. Auch solche, denen Sie diese nicht zugetraut hätten. Also die ernsthaften, wie zum Beispiel Goethe und Schiller.

Du fehlst mir

Du fehlst mir
an allen Ecken und Enden.
Mehr noch an den Ecken,
weniger an den Enden.

Aber, was rede ich für einen Blödsinn.
Du fehlst mir auch an den Enden.
Oder doch mehr an den Ecken?
Wie dem auch sei, du fehlst mir!



Flaschenpost

Gern werfe ich mal Flaschenpost
in Flüsse, Seen und auch Teiche.
Es ändert sich dadurch nicht viel,
das Porto ist stets auch das Gleiche.

So schrieb ich dir manch liebes Wort,
bedankte mich für so viel Glück.
Und dir geht es wohl ebenso,
bisher kam keine Post zurück.

Ich schreibe dir Verse

Ich schreibe dir Verse,
weil ich dich als Mensch liebe,
und weil ich dich liebe als Mensch,
und weil ich dich Mensch so liebe,
und Mensch, weil ich dich liebe.

Abschlussworte

Wer nun Angst hat, dass sein ganzes (Liebes)Leben von Neurotransmittern und Pheromonen bestimmt sei, mag sich entspannen. Aus Sicht der spirituellen Philosophie gibt es gar keinen Zufall, stattdessen fällt einem gesetzmäßig zu, wozu man sich reif gemacht hat und wofür man reif geworden ist. Dahinter steckt das Gesetz der Resonanz. Es gibt also durchaus ein größeres und höheres Gesetz, und wir sind keineswegs Marionetten unserer eigenen Biochemie. Solche Forschung ist wichtig und erhelltend, aber sie findet auch ihre Grenzen an den großen Zusammenhängen des Lebens. Und dass die Ekstase der Liebe so ziemlich alle Wunden heilen kann, ist längst bekannt; dass sie dabei auf die biochemischen Botenstoffen zurückgreift, ist nur natürlich.

Irgendwann – so ist zu vermuten – wird dieser bezaubernde Cocktail gerade entdeckter Neurotransmitter sicher aus dem Labor der Wissenschaftler entweichen – wie noch alles andere bisher auch – und seinen Weg auf den freien Markt finden. Wer dann einen Schluck aus dem entsprechenden Liebesfläschchen nimmt, wird wohl sehr offen dafür sein, sich unsterblich zu verlieben. Ob es allerdings völlig gleichgültig sein wird, wen man dann gerade als ersten zu sehen und zu fassen bekommt, muss sich zeigen. Die Liebe über diesen Weg zu zwingen ist ja ein alter Traum der Hexenmedizin.

Zum Abschluss bedanke ich mich für Ihre Aufmerksamkeit und würde gerne, bevor wir eine Begehung meiner Bilder beginnen, noch ein wenig mit Ihnen über die Lyrik – und die Liebeslyrik im Besonderen – diskutieren.

Herzlichen Dank