

Harald, Dietmar, Rudolf **Nahrstedt**

Meine Lyrik

www.mein-webatelier.de



Meine ersten Lyrikarbeiten waren Songtexte. Eher aus Liebe zur Musik habe ich Texte umgeschrieben, wenn mir Inhalt und Aussage nicht gefielen. Später kamen Verse und Gedichte hinzu. Nach einigen Vorträgen im kleinen Kreis hatte ich meinen ersten nennenswerten Auftritt zu den Kasseler Lyriktagen zum Thema Gefühle. Und wurde gleich mit der Aussage konfrontiert, dass derartige Gefühle zu leben und auszudrücken für einen Mann ungewöhnlich sind.

Zu glauben, Männer hätten keine Gefühle, ist natürlich falsch. Und zu glauben, sie könnten diese nicht ausdrücken, ist ebenso falsch. Es liegt in der Erziehung von Jungen, dass ihre primäre Bezugsperson die Mutter ist. In Kinderstätten und Schulen setzt sich die weibliche Dominanz fort. Väter sind, wenn vorhanden, in der Familie oft müde und gestresst nach einem anstrengenden Arbeitstag. Ganz anders wie die Helden in Filmen, mit denen sie sich gerne identifizieren möchten, die für sie aber leider nicht alltagstauglich sind. So gibt es in ihrem Lebensumfeld kaum eine männliche Person, von der sie abschauen könnten, was es bedeutet, ein kompletter männlicher Mensch mit allen Bedürfnissen und Gefühlen zu sein.

Ihre Abgrenzung zu dem weiblich Angenommenen bedeutet für Jungen, die Abspaltung der Nicht-Mann-Anteile wie Angst, Trauer, Nähe oder Zärtlichkeit. So kommt es, dass Männer lieber sachlich und effektiv sein wollen. Sie verdrängen alles, was sie dabei stört und verunsichert, nämlich ihre Gefühle. Über das Thema, die männliche Angst vor den Gefühlen, ist viel geschrieben worden, und so will ich mich wieder dem eigenen Werdegang zuwenden.

Zur gleichen Zeit, als ich meine Rezitation über Gefühle schrieb, beschäftigte ich mich mit der Buddhistischen Lehre. Sie hat mir den Weg gezeigt, mich selbst zu verstehen. Meine Gefühle als mir gegeben anzunehmen und sie auch zu äußern. Anders als meine Glaubensreligion half mir diese Erfahrungsreligion, die in vielen Grundzügen mein heutiges Denken und Handeln leitet. In gewissem Sinne habe ich sie in mein westlich geprägtes Leben integriert.

Irgendwann habe ich angefangen, Verse und Gedichte zu meinen jährlichen Bilderausstellungen und dem dazu gesetzten Thema, zu schreiben. Die lyrische Beschäftigung mit einem Thema war für mich sehr interessant und hat mir neue Wege gezeigt. In den Ausstellungen gab es dann auch immer eine Lyrikstunde, leider nur mit geringem Erfolg. So gelangte ich zu Rezitationen über meine Verse und Gedichte ohne meine erklärenden Bilder. Die naturwissenschaftlich psychologischen Hintergründe habe ich beibehalten, so dass daraus heute eine erklärende Lyrik geworden ist.

Auszug aus dem Thema Liebeslyrik:

Früher glaubte man, dass der biologische Antrieb des Lebens im Existenzkampf und der Konkurrenz untereinander liegt. Menschen, die über ein erhebliches Aggressionspotential verfügten, wurden Landesherren und Könige. Auch Charles Darwin hielt den Kampf ums Überleben für eine der Grundregel der Natur, der auch der Mensch unterliegt.

Der Neurobiologie verdanken wir inzwischen ein anderes Menschenbild. Dank neuerer Forschung wissen wir, dass der Mensch ein Wesen ist, dessen zentrale Motivation auf Zuwendung gerichtet ist und auf gute mitmenschliche Beziehungen. Kurz gesagt, der beste Motivator für den Menschen sind andere Menschen. Diese Erkenntnis verdanken wir der Entdeckung der Motivationssysteme. Untersuchungen im Kernspintomographen haben gezeigt, dass diese Systeme im Mittelhirn an zentraler Stelle beheimatet sind. Unter bestimmten Bedingungen sendet es Botenstoffe aus, die ein körperliches Wohlbefinden auslösen. Ein Zustand, den unser Gehirn als lohnenswertes Ziel empfindet.

So wird auch bis zum heutigen Tage daran geforscht, welchen Mechanismen bei einer Begegnung wirken. Welche Informationen ausgetauscht werden und warum es dabei auch zu schicksalhaften Begegnungen kommt. Damit sind jene gemeint, die unser Leben nachhaltig beeinflussen.

Kaum etwas scheint Menschen so sehr zu faszinieren wie die Geheimnisse zwischenmenschlicher Anziehung.

Wer ist wem sympathisch und warum? Wenn es um die eigene Partnersuche geht, verlassen sich immer mehr Paarungswillige auf die Matching- Algorithmen der Partnerbörsen im Internet.

Auszug aus dem Thema Impressionen:

Wenn jemand gefragt wird, was er unter Impressionen versteht, dann ist die häufigste Antwort „Eindrücke“. Doch warum verwenden wir dann nicht diesen Begriff. Nun, weil Impressionen mehr sind als Eindrücke. Sie sind auch Empfindungen und Gefühle, Auslöser von Erregung und Leidenschaft.

Diese Impressionen erlangen wir durch Erfahrung. Erfahrungen überschreiten die Grenzen zwischen dem äußeren und dem Ich. Die Fülle unserer Impressionen ist dynamisch und auch damit notwendiger Weise unvollständig. Sie sind auf Grund unterschiedlicher Erfahrungen ebenfalls von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Mit einem unterschiedlichen Grad von Stärke und Lebhaftigkeit treffen Eindrücke auf unser Bewusstsein. Sie hinterlassen dort nach Plato nicht nur Abdrücke, sondern sie lösen auch Empfindungen und Vorstellungen aus. Diese können, quasi in einer Art Feedback, unsere Wahrnehmung beeinflussen. Ja, sie sogar bis zur Unkenntlichkeit verfremden. Daher hinterlassen auch gleiche Erfahrungen in jedem von uns unterschiedliche Eindrücke.

Ginge es nur um das Sammeln und Auswerten von Eindrücken, würde dieser Prozess in jedem von uns gleich ablaufen. Dadurch aber, dass wir nicht nur unterschiedliche Erfahrungen sammeln, sondern sie dank derer auch unterschiedlich bewerten, bleibt das Prinzip der Evolution gewahrt. Die immerwährende Veränderung und Anpassung sichert das Überleben einer ganzen Spezies. Wir nehmen die Welt um uns herum wahr mit unseren Sinnen. Wir sehen, hören, riechen, schmecken mit einer Schnelligkeit und Selbstverständlichkeit, deren wir uns nicht immer bewusst sind. Neben existierenden Erfahrungswerten lernt unser Gehirn ständig dazu. (hn)

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.

So mancher Duft

So mancher Duft erinnert mich
an Blüten aus den Kindertagen.
Tief im Innern habe ich ihn
ständig mit mir rumgetragen.

So wurde er ein Teil von mir
und wird es immer bleiben.
Wenn du meine Düfte kennst,
dann kannst du mich beschreiben.