

FREIHEIT

Freiheit

Freiheit

FREIHEIT

Freiheit

FREIHEIT

Freiheit

Freiheit

FREIHEIT

Von

Der *Gedanke* ist das
Licht

-Punkt-

Das Licht ist die
Ewigkeit

Der Punkt bist Du

Die Kreatur

aus ihres Schöpfers Hand befreit
irrte die Kreatur
geplagt von permanenter Unzufriedenheit
rastlos durch die Natur
fortan auf sich allein gestellt
drängte sie der Verstand
zunächst als erstes zu erforschen jene Welt
auf welcher sie entstand
in dieser Absicht also nahm
sie sorgsam Stück für Stück
auseinander
was ihr interessant vorkam
und ließ nur Schrott zurück
so von der Wissenschaft erbaut
verschwand jedes Tabu
erst als ihr ganzer Lebensraum schließlich
versaut
war
da kam sie zur Ruh

The Question:

Was ist der Sinn des Lebens?

Antwort:

Die Kommunikation
oder Leben

weil: der Weg ist das Ziel! (Vom Apfelbaum zum Apfelsaft aus Biblischer Sicht)

These:

Der Sinn des Lebens

- § 1. Die Arterhaltung (biologisch)
- § 2. Die geistige Weiterentwicklung
(um sich vorzustellen man lebt ewig)

Irrtum ausgeschlossen ???

Behauptung:

Wenn Gott uns ähnlich ist, und das ist der Sinn unseres Lebens, ist diese These Müll.

$$1+X=1xX$$

1=der Mensch (die Menschheit)

X=die geistige Energie

PS. auch ohne uns wäre diese Erde ein Paradies

E=mc!

Ich gehe davon aus, das der Geist des Menschen kardanisich im selbigen aufgehangen ist.
(Der Geist ist frei)

Des weiteren gehe ich davon aus, den Körper des Menschen als ein biologisches Aggregat zu sehen.

(Lediglich die Naturgesetze halten uns zurück auf der Erde)

Paragraph eins die Biologie.

Beim nächsten mal wird alles heller.

„ ... Moment mal ...“

„ ... Moment mal ...“ sagte
Don Quichote
„ ... mögen diese Riesen
keine Feinde sein, sondern
wie ihr behauptet Windmühlen,
so ist es doch von Bedeutung,
was sie sein könnten
und nicht was sie sind.
Je imaginärer unsere Feinde
sind,
desto stärker werden wir doch
erst ...“

Dinosaurier

Fazit: Der Letzte (seiner Art, Ding/The Best)

Wäre ich der letzte Dinosaurier, dann würde ich eine CD von Pink Floyd einlegen und mich in Gedanken verlieren.

Zum Glück bin ich kein Dinosaurier.

Warum sind die Dinosaurier eigentlich ausgestorben?

Ich bin der Meinung, dass diese Tiere in der biologischen Entwicklung ausgereizt waren und deshalb ausgestorben sind. Um das zu erklären, kommt jetzt die Sache mit dem Ei.

Was war zuerst da, das Huhn oder das Ei?

Ich würde sagen, die Saurier.

Einfach ausgedrückt: Es gibt keine Eier mehr, die groß genug für Saurier, Dinos sind.

Tja, werden sie jetzt sagen.

„Blitz!“ Das ist doch ganz klar, es gibt ja auch keine Dinosaurier mehr; wo sollen da auch die Eier herkommen?

Vielleicht war es ja auch früher einmal so, dass es nicht nur Dinosaurier und ihre Eier gab, sondern auch noch den Dinoeierspecht.

Und da überall in der Natur das Fressen und Gefressen werden ein Gesetz ist, nehme ich an, dass eine Schwankung im Gleichgewicht der Natur eine Überbevölkerung der Dinospechte hervorgerufen hat.

Das war der Anfang vom Ende der Saurier.

Es kann aber auch sein, das keinen Dinospecht gegeben hat. Aber da eine Sauriermutter bestimmt ihr Eiergelege gegen Feinde geschützt hat, muss ein Feind da gewesen sein. Das ist Biologie.

Also nehme ich an, wenn ich den Feind suche, dass dieser klein und flink war und vielleicht sogar fliegen konnte, da ein Dinosaurier für eine Horde kleiner Teufel eine enorme Nahrungsquelle darstellt. - Absolut denkbar.

Fazit: Die letzten werden die Ersten sein.

Der wahre Grund, warum die Dinosaurier ausgestorben sind, liegt bei § 2 aus der These dieses Buches (die geistige Weiterentwicklung).

Die Dinos beherrschten zwar diese Welt, waren jedoch nicht in der Lage, ihre Art durch die Zeiten hindurch zu retten. Damit das Leben der Saurier nicht umsonst war - das ist auch der Grund, warum ich hier als erstes darüber schreibe - möchte ich, dass sie sich vorstellen, sie lebten ewig!

Dann wäre § 1 (die Arterhaltung) erledigt.

Meine-, Deine-, Unseretwegen

Was er sagen wollte, verschwieg Er

Was er verschweigen wollte, entwich Ihm

Was ihm entwich, das kam nicht von Ihm

Was nicht von ihm kam, das wollte Er nicht

Was er nicht wollte, war nicht recht

Was nicht recht war, durfte nicht bestehen

Was nicht bestehen durfte, war dem Tod verschrieben

Was dem Tod verschrieben war, hieß nicht leben

Was nicht leben hieß, war unaussprechbar

Was unaussprechbar war, wollte Er sagen

Aber:

Was Er sagen wollte, verschwieg Er

Ein Mensch lebt noch mit letzter List.
 In einer Welt, die nicht mehr ist.
 Ein anderer, ganz unbeirrt,
 Lebt schon in einer, die erst wird

Die Eröffnung

Wärst du ein Schachspieler, würde ich sagen,
 du hast soeben
 Schwarz gezogen
 und schon ein Spiel verloren!
 Oder gewonnen?
 Weiß zieht,
 muss nicht gewinnen.
 Wann warst Du das letzte mal in der Moschee, Kirche oder ähnliches?
 Sehr viel Geist im letzten Zug, oder?
 Es gilt alle Altersgruppen von 8-88 Jahren, alle Religionen u.s.w. - zu berücksichtigen,
 mir klar!
 Hallo Mensch!
 Eigentlich wäre es jetzt an der Zeit für ein paar Worte zur These
 der geistigen Weiterentwicklung:

Am Anfang war das Wort...!

Und es steht geschrieben, das Wasser und den Wein lass unberührt!

Auf den nun folgenden Seiten wollen wir uns nicht mit Religion im einzelnen beschäftigen, sondern eher mit der Einheit als Ganzes. Als Grundlage unseres Glaubens diene einst die Bibel (das erste und zweite Testament) mit der Essenz der Zehn Gebote beziehungsweise der Liebe.

Um es einmal ganz klar zu definieren:

Der Glaube bei allen Menschen birgt nur den Wunsch nach Leben jenseits des Todes.

Wir könnten uns jetzt streiten über die Frage:

Ewiges Leben, ja oder nein?

Das muss jedoch jeder für sich selbst entscheiden. Wir gehen davon aus, dass es das ewige Leben gibt -das ewige Sein-, und das ist der Punkt.

Jetzt ist nur die Frage:

Wer oder was sind wir, wo und wie lange sind wir, wozu und wie sind wir?

Und an dieser Stelle verlassen wir den Glauben (oder auch nicht) und kommen zum Leben.

Das Leben

Wo beginnt das Leben? Oder hat es überhaupt einen Anfang?

Wenn es kein Ende hat, gibt es auch keinen Anfang?

Nach menschlichem Ermessen kommen wir zur Definition von:

Materie plus Energie gleich Leben.

Das heißt, unter Einfluss der göttlichen Energie mit Zuhilfenahme der Biologie entsteht mit den richtigen Voraussetzungen Leben. (göttliche Energie = Bestimmung)

Der wahre Sinn wird dem Menschen wohl erst mit Erreichen des jüngsten Tages offenbart. Bis dahin jedoch sollte der Grundsatz „die Erfüllung“ lauten.

Der Mensch muss überleben; und jetzt kommen wir zu dem Ding mit dem Apfel.

„... und sie aßen vom Baum der Erkenntnis.“

Hier stellt sich uns die Frage:

Wo ist sie geblieben, die Erkenntnis?

Betrachtet man sich die Problematik, die der Mensch durch eigenes Verschulden in bezug auf die Erde geschaffen hat - wo ist sie geblieben?!

Liegt sie vielleicht im „seid fruchtbar und...“?

Wir (die Autoren) meinen erkannt zu haben, und deshalb handeln wir und schreiben.

Da der Mensch nicht über die Erkenntnis von Gut und Böse verfügt, muss er zwangsläufig vom falschen,

beziehungsweise richtigen Baum gegessen haben.

Der Baum des ewigen Lebens.

Genesis

Wir setzen voraus, dass ich über einen regen Verstand und Phantasie verfügt.

Wir werden den Teufel tun und Euch sagen, Ihr müsst dies oder das tun, denn ein jeder ist frei!

Und so nehmen wir uns die Freiheit, als erstes unseren Eltern zu danken.

Wir lieben Euch, auch wenn wir es nie gesagt haben, und wir versuchen auch zu verstehen, wie Ihr seid und bitten Euch um Verständnis. Es gibt manches Wort, was nie gesagt wurde und manches Wort, was nie gesagt werden wird; aber wir alle haben dafür unser Gefühl:

Ohne den Boden unserer Familie, wie wir sie erlebt haben, hätte nie dieses Bewusstsein entstehen können. Und hier ein Trost an alle die, bei denen es nicht so war: Es wird.

Wir sind auf dem Weg, wenn auch nicht alle auf einmal; das sage ich denen, die sich missverstanden fühlen. Es soll auch Kinder geben, die erst nach dem Tode der Eltern begreifen. Und den Kindern, die es versäumten, im Leben zu danken, auch einen Trost:
Ich glaube, sie wussten um euch.

Wir könnten jetzt anfangen mit Ratschlägen, die gegebene Situation zu ändern, aber mit dem Blick nach vorne lautet unser Tipp:
Es ist nie zu spät etwas zu ändern, auch wenn es letztendlich erst bei den eigenen Kindern oder Kindeskindern beginnt.

Das Leben ist ein Chaos und es ist schwierig, eine genaue Richtung festzulegen.
Ein jeder kämpft um die gerade Linie, und so soll es wohl auch sein. Man kann nicht nur gut sein, man kann es jedoch versuchen. Dieses Problem haben wir als Schriftsteller auch. Wir können noch so positiv denken, die Geschichte jedoch zeigt uns die Resultate.

An dieser Stelle wollen wir an Karl Marx oder Adolf Hitler denken, die im Prinzip wohl auch irgendwo das Gute suchten. Es ist wie mit einer Meinung:
Entweder man schließt sich ihr an, oder man ist dagegen. Dieser Effekt ist auch bei allen Lesern erwünscht, weil wir alle in der Verantwortung stehen.

Nehmen wir einmal die Politik. Alle meckern, aber keiner tut etwas; und die, die es tun, hängen von allen verlassen in den Seilen. Ich glaube zum Beispiel nicht, dass der Kanzler nur seine eigenen Vorteile sieht. Man kann ihn zwar kritisieren, aber besser machen kann es auch niemand.

So kommen wir zu der Erkenntnis, dass es nicht mit Diskussionen alleine getan ist. Stellung beziehen und Resultate erzielen, müssen das angestrebte Ziel sein.

Wenn ich als hoher Querschnittsgelähmter ein Buch realisiert bekomme, wo ich eigentlich noch nicht einmal die eigene Nahrungsaufnahme gewährleisten kann, zu welchen Taten musst du dann fähig sein?!

So kommen wir zur Natur und ihrer Gesetzmäßigkeit.
Es dürfte wohl jedem von uns klar sein, dass man zur Lebenserhaltung auch etwas tun muss, obwohl das einige in unserer Gesellschaft wohl schon vergessen haben.

Bei dem Begriff Lebenserhaltung, denken wir nicht nur an Essen und Trinken, sondern auch an das Umfeld im gesellschaftlichen Rahmen, denn dort sehen wir erhebliche Defizite.
Der Mensch der heutigen Gesellschaft hat es anscheinend verlernt, mit einer gewissen Naivität auf einander zuzugehen.
Wir sollten uns in dieser Beziehung ein gewisses kindliches Verhalten unbedingt erhalten, bzw. aneignen.

Um zu unterstreichen, was wir damit meinen, hier ein Beispiel:
Der kleine Junge im Kindergarten spielt ohne Vorurteile mit den anderen. Er kennt noch nicht den Unterschied zwischen schwarz und weiß, Christ und Jude, oder gar männlich und weiblich. Für ihn, den kleinen Jungen, zählt nur der Spielkamerad, und das ist der eigentliche Punkt.

Früher einmal gab es die Großfamilie (die Sippe, die Gemeinde), an deren Stelle das einzelne Individuum getreten ist. Das hat zur Folge, dass ein jeder mehr Freiheit besitzt, aber auch, dass ein jeder losgelöster scheint.
Man kann die Verantwortung des Einzelnen in der Gesellschaft nicht durch irgendwelche Regeln erzwingen.

Es muss jedoch das Ziel eines jeden im verantwortungsvollen Miteinander liegen.
Ein Sozialstaat beispielsweise kann nicht funktionieren, wenn alle nur ihre eigenen Interessen verfolgen.

Im Prinzip braucht man sein Leben nur so einzustellen, dass man mit der Reaktion der Umwelt leben kann. Was interessiert es uns, wenn in China ein Sack Reis umfällt?

Andererseits kann schon der Flügelschlag eines Schmetterlings unmittelbar neben dem Reissack sich zu solchen Turbulenzen aufschaukeln, dass es sechs Monate später einen Sturm über dem Atlantik gibt.

Dies nur als Beispiel für die Einheit des Ganzen.

Ein erheblicher Schritt in die richtige Richtung wäre zum Beispiel der telefonische Neujahrsgruß an einen schon vergessenen Freund oder gar an das zerstrittene Familienmitglied.

Wenn im Buch der Bücher vom Verzeihen die Rede ist, so ist nicht das Vergessen gemeint; und wer Verstand und Einsicht besitzt, handelt unseres Erachtens noch gottgefälliger als diejenigen, die unausweichlich an sich festhalten.

Der Mensch ist nicht zum Einsiedler geboren, er macht sich nur zu einem.

Die Vorteile hierfür liegen auf der Hand:

Der Einsiedler unterliegt keinem gesellschaftlichem Zwang und auch sein Gefühlsleben reduziert sich auf ein Minimum. Trauer und Freude werden für ihn im gewissen Maße kalkulierbar. Im Prinzip lebt in jedem von uns ein kleines Stück vom Einsiedler, den ein jeder baut einen Zaun um sein Glück- manche mehr, manche weniger. Man könnte diese Reaktion als Schutzwall bezeichnen vor den Dingen dieser Welt, mit denen man wohlmöglich nicht fertig geworden wäre, oder aber als die gerade Linie aus dem Chaos.

Die Gesellschaft sollte gewährleisten, dass jeder zwischen dem Einsiedler und der Gesellschaft wählen kann, je nach Bedarf, um das, was man Erfüllung nennt, realisieren zu können.

Oft hat man schrecklich Angst vorm Leben,
doch mit der Zeit wird sich das geben!
Das Leben ist ein alter Brauch
Und andere Leute leben auch.

Der Sinn des Lebens

Gibt es eine verständliche Erklärung für den Sinn unserer chaotischen, selbstzerstörerischen Welt?

Wir alle suchen nach (dem) Sinn und werden von den erschreckenden Ereignissen immer wieder von der Antwort ferngehalten. In gewisser Weise sind wir auch einfach machtlos und müssen uns unserem „Schicksal“ ergeben.

Aber, ich denke, wir haben unser Leben nicht alleine dafür geschenkt bekommen, uns zu ergeben. Wir müssen und können selbst vielleicht viel mehr bewirken, als wir es uns zutrauen, auch wenn uns der Überblick oft fehlt.

Aber das ist noch kein Grund aufzugeben und unser Leben leichtsinnig wegzuwerfen. Es muss uns auch langsam bewusst werden, wie viel Verantwortung wir tragen, um derentwillen wir bemüht sein sollten, unsere Welt zu erhalten. Jeder sollte seinen Beitrag hinzufügen, so früh es geht. Deswegen

muss nicht gleich jeder in die Politik gehen, aber wenn jeder das tun würde, was in seiner Macht stünde, nämlich bewusst zu leben, hätte man vielleicht schon gewonnen.

Natürlich ist dieses „bewusst leben“ ein langer Weg bis zum Schluss, aber, je früher man anfängt, um so besser.

Und was ich konkret meine, ist einfach aufzupassen.

Aufzupassen auf uns selbst.

Dazu gehört unser Körper als Voraussetzung, unser Geist und unsere Umwelt. Pflege deinen Körper, deinen Geist und deine Umwelt so gut es geht, denn eins pflegt wiederum das Andere....

-und das ist Leben-

Nach Vor Wort

Vor dem Inhalt dieser Schriften muss gewarnt werden!
 Lebensgefahr! (Der Bundesgesundheitsminister)

„ Und sie dreht sich doch“	Galileo	
„ To be or not to be“	William	Natur
„ Das Leben ist ein Spiel“	Michael	Gesetze
„ Hinterem Horizont geht's weiter“	Georg	
„Power to the people“	Thunder	

Um allem vorzubeugen, muss an dieser Stelle an die unzähligen Nikotinsüchtigen, die zigtausend Alkoholabhängigen und zu guter Letzt an die Drogentoten gedacht werden. Sie haben jetzt immer noch die Chance, aus dieser Lektüre auszusteigen.

Nun zum Wesentlichen:

Spielregel Nummer eins: Dein *Gedanke* zählt alles, meiner nichts.
 Spielregel Nummer zwei: Hast du einen *Gedanken*, dann solltest du ihn ausdenken, beziehungsweise sogar *Leben*.

Da sich der Autor auch etwas gedacht hat, nun zu Spielregel Nummer drei:
 Jedes Kapitel sollte eigentlich mindestens einmal *überschlafen* werden. (Bettlektüre?)

Dieses Buch ist nicht dazu da, es ohne Pause durchzulesen zu verkonsumieren, weil es den besonderen Anspruch an den Leser stellt, überdacht zu werden, damit neue *Gedanken* entstehen. Es soll Menschen geben, die sagen, dass jeder *Gedanke* schon einmal gedacht worden ist. Aber vielleicht bildet die Anordnung dieser *Gedanken* ja eine Grundlage dafür, doch vielleicht ganz zum Schluss einen neuen *Gedanken* entstehen zu lassen.

Andererseits soll dieses Buch einen Punkt setzen hinter alles bisher *Gedachte*, um die Voraussetzung für neue *Gedanken* zu schaffen.

Sie sind auch durch nichts zu erschrecken. Wenn sie so weitermachen, wird das Ding noch zu einem Bestseller.

----- *überschlafen* werden.

Haben sie das Spiel verstanden? Gehe nicht über Los. Ziehe nicht

Not sponsored by ...

Das Kuscheltier Anja

Fast könnte ich daran glauben,
dass sich Anja eine kleine Puppe
mit lieben Armen und lieben Augen,
die lieb blinzeln, verwandeln könnte.
Doch wenn ich sie umarme,
dann umarmt sie mich auch,
und das machen Kuscheltiere nicht.

„DIE PRINZESSIN“

Eine wahre Geschichte.

Mitspieler sind: ein Erzähler
 ein Prinz
 „die Prinzessin“ und (leider):
 „der Teufel“

Einst lebte ein Prinz mit dem unauslöschlichen Wunsch, „seine Prinzessin“ zu finden. Dieser Wunsch prägte sein Leben. Schien ihm der Traumwunsch einmal greifbar nahe zu sein, fing er erst richtig an zu leben, und er entwickelte ungeahnte Energien. Zu Zeiten, in denen er glaubte, die Prinzessin wirklich nur geträumt zu haben, verlor er fasst seinen eigenen Traum vom Leben.

Nun, manchmal kam er „ihr“ schon ein bisschen näher, denn er lernte einige Prinzessinnen kennen, mit denen er die Gefühle entfalten konnte, die er so wahnsinnig brauchte.

Aber, wie es der Teufel auch immer wollte, schienen „sie“ ihm bisher immer wieder aus den Fingern zu gleiten, aus den verschiedensten Gründen.

Es war wie in einem Land, das von einem teuflischen Fluch heimgesucht war, weil jeder Bürger eine farbige Brille trug. Und weil es schon seit ewigen Zeiten so war, merkten die Leute nicht mehr, dass sie eine trugen. Das wäre noch nicht einmal so tragisch gewesen, wenn nicht jede Brille eine andere Farbe gehabt hätte.

So kam es, dass sich die Leute nicht mehr so sehen und erkennen konnten, wie sie wirklich waren. Jeder sah alles in einem anderen Licht und halt in seiner persönlichen Sichtweise.

Unser Prinz hatte eine rote Brille auf und alle Farben, die nicht auch annähernd rot waren, erschienen verfärbt. Deswegen musste er eine Prinzessin finden, die am besten auch eine rote Brille tragen würde, weil sie sich nur so in Wirklichkeit erkennen konnten.

- Ob es „sie“ wirklich geben würde? -
- Ob es „sie“ wirklich immer noch gibt? -
- Eine Prinzessin, die auf den Funken wartet, auf die gleiche Wellenlänge, wie er? -
- Wäre es möglich, sogar den Fluch zu überwinden, die noch hindernden Brillen abzulegen, damit alles in wirklich roten Farbe leuchte, die mit keiner Brille auf der ganzen Welt je konkurrieren könnte???

Er ist ein Kind, ein Genie, ein Träumer und - in allem ist er i n t e n s i v e.

Und „die Prinzessin“ würde, wie er, erfasst von einem hemmungslosen Lebensgefühl inmitten der eingeschränkten Lebensweise eines Querschnittspatienten.

Er ist bestimmt nicht immer einfach zu verstehen, aber er würde sich anpassen und - er würde alles aus „ihr“ herausholen, was zu holen ist. Und wenn er das schaffen würde, dann - endlich - hätte er SEINE PRINZESSIN!

So warne ich „sie“ und beneide „sie“ sogleich, denn es würde kein einfaches, aber dafür ein unsagbar erfüllendes Spiel werden.

Das sage ich als anonymen Erzähler, aber als Frau, die den Bann zu spüren bekam und - die ihm aus irgendeinem Grund auch immer - aus den Fingern glitt.

Aber er gibt den Traum nicht auf, und er wird es nie tun, bis er „sie“ gefunden hat, weil er den Traum von seinem Leben nicht verlieren darf.

Ich wünsche ihm dabei von Herzen alles Glück der Welt! - aber es sei nochmals gewarnt vor dem unliebsamen Mitspieler: dem Teufel!

(s)eine Exprinzessin

Geschichte (aufs Wesentlichste zusammengeschrumpft)

These: Alleinsamkeit bedeutet Einsamkeit.
Suche Zweisamkeit, finde Gemeinsamkeit.

Haken: Keine Gemeinsamkeit bedeutet
Einsamkeit trotz Zweisamkeit.

Rezept: Finde Gemeinsamkeit in Zweisamkeit,
bringt Glück.

Problem: Glück - ist sooo schwer zu bekommen, trotz Rezept!

1. Rat: Erkenne und versuche zu realisieren.

2. Rat: Lerne und gib nie auf,

weil es der einzige Weg zum glücklichen Ziel ist:

L I E B E

... und wenn sie nicht gestorben sind, so lieben sie noch heute...

„Der letzte Wolf der Vulkane“

Sie strich mit ihrer Hand langsam durch Sein dickes, weiches, schwarzes Fell. Er spürte ihre Wärme. Seine Augen waren geschlossen. Er roch. Er roch ihren Duft ganz nah. Er spürte ihren gleichmäßigen Atem und sog in ein. Dann es ging wie ein Blitzschlag durch seinen Körper als er ihre Lippen auf seiner Nase spürte ... er hatte geträumt - - - - -

Sie war nicht da.

Er legte seine Schnauze wieder auf seine Pfoten und konnte es immer noch nicht fassen.

Der Geruch!

Er lag wie ein sanfter Schleier in der Luft. Er konnte ihn unmöglich ignorieren. Er kam aus seinem Zimmer, in dem er schlief, als sie noch nicht zu Besuch war. So schlief er im Nebenzimmer unter dem Tisch. Er hielt Wache. Es durfte keiner an sie rann. Die Tür zu ihrem Zimmer stand einen kleinen Spalt offen.

Vielleicht war sie nicht mehr da? Vielleicht in Gefahr als er schlief? Den Gedanken konnte er fast nicht ertragen. Auf leisen Pfoten schlich er zur Tür und steckte seine lange Nase durch den Türspalt. Nein er roch sie ganz stark.

Dieses Gefühl!

Langsam schob er seine Nase weiter, und dann stand er ganz im Zimmer. Er hörte den gleichmäßigen, ruhigen Atem.

Er roch sie.

Das Mondlicht fiel auf ihr Bett.

Die Decke ließ ihren Körper erkennen. Sie lag auf der Seite. Ihr blondes Haar ihr Gesicht Das goldgelbe T Shirt war von ihrer Schulter gerutscht, so dass man den Träger ihres BH`s sehen konnte. Er beneidete die Decke, wie sie ihren Körper bedeckte. Ein Bein schaute halb heraus und ließ ein großes Muttermal erkennen.

Dieses Muttermal!

Er kannte es.

Woher? Er kannte es, er kannte sie schon über tausend Jahre.

Langsam zog eine kleine Wolke vor den Vollmond, um das Licht etwas zu dämpfen.

Es war ihm, als ob sie ihm noch näher kam. Er konnte sich nicht bewegen. Sein Körper zitterte leicht und die Haare sträubten sich. Er hätte sie so gerne ganz nah gerochen.

Wie gerne hätte er mit seiner Zunge ihr Gesicht geschmeckt. Das Wasser lief ihm im Munde zusammen und tropfte auf den Boden.

Ein Biss.

Ein einziger Biss.

Aber er würde sie töten.

Er würde die Jungfrau töten.

Noch immer stand er wie versteinert da.

Schon tausend Jahre.

Er würde sie töten.

Er würde ihr alles geben.

Er würde sie lieben wie ein Tier.

Das Tier es würde noch größer als es schon war.

Das Gefühl.

Es würde brennen, es brannte.

Es würde ihn zerreißen.

Nein.
Er würde sie nicht töten.
Sie wird noch tausend Jahre sein -
Ewig.

Ob sie ihn erkennen würde?
Ob sie ihn versteht?
Vielleicht noch nicht.
Er hatte Zeit - ewig, weil - Liebe ist zeitlos.
Ewig lang und nur einen Moment.
Der Mondschein schien hell.
In seiner Wasserpfütze spiegelten sich zwei weiße Schuhe der Prinzessin.

Er war weit weg, und man hörte ihn heulen.
Es war Vollmond.
Und doch war er bei ihr. Seit tausend Jahren.
Er wird sie ewig lieben.

Aahooohuu

Die Märchenfee

Du bist wunderschön
Ich
Werd dich niemals küssen
Nicht mal im Traum
So handeln
Denn Märchenfeen
Können sich
In einen Frosch verwandeln

Die Welt steht still

Die Welt steht still
Hat nicht verstanden
Dass ich dich will
Und wir uns fanden

Fühlt sich versetzt
Weil ich das suchte
Was sie zuletzt
So sehr verfluchte

Erzähl mir schal
Bei meiner Liebe
Spricht die Moral
Gegen die Triebe

Denkt nur an sich
In dieser Sache
Lässt mich im Stich
Mit ihrer Rache

Die Zeit vertreibt
Die hohen Wogen
Die Frage bleibt
Wer wen betrog

Im Endeffekt
Ist Niemand eben
Völlig korrekt
In seinem Leben

Hand ab - Arm ab - Kopf-los

Auf die Plätze fertig ...

Für den Freund würde man die Hand ins Feuer legen, für den Bruder hätte man den Arm gegeben.
Für das Liebste - was würdest Du dafür geben?

Und das ist auch schon direkt der Grund, die Wurzel allen Übels.

Einmal abgesehen von der Tatsache, dass das größte Problem der Menschheit die Überbevölkerung und somit der Mensch selbst darstellt, ist es um so wahrscheinlicher, durch das Überangebot an Partnerschaftskandidaten den Richtigen zu finden. Aber um so schwieriger ist es auch, ihn zu erkennen. Der Grund für die chaotischen Partnerschaftsverhältnisse der heutigen Zeit liegt einzig und alleine im Egoismus des Menschen allgemein.

Um es einmal klipp und klar an dieser Stelle zu sagen: Die Beziehung als solche kann nur leben durch die „Aufgabe“ von sich selbst, beziehungsweise der Aufgabe von Lebensgewohnheiten.

Die Definition von Beziehung müsste lauten:

- a) Einschränkung
- b) Gewinn an Lebensqualität.

Der Mensch, der noch nicht reif ist für eine Lebens-/Liebesbeziehung, möchte mit dem geringsten Maß an Einschränkung den höchst möglichen Gewinn an Lebensqualität erzielen

- und das ist der Fehler -

Die letzte Prinzessin

Der erste Gedanke:

Was ist Liebe?

Logisch betrachtet die Sache mit den drei H` s.

Wo findet sie statt?

- im Hirn, im Herz, in der Hose!

Man könnte auch sagen, im Denken, im Fühlen und im Fi... bums, da fällt mir doch glatt der Füller auf den Boden. Igitt!

Zu H 1: Da der Mensch auch ohne Hosen lieben kann; Erklärung: man denke an unter Zölibat lebende oder gar impotente Menschen (Kinder und Greise).

Zu H 2: Da man heute schon Herzverpflanzungen vornehmen kann

Denke

Zu H 3: Folglich findet Liebe nur im Hirn statt

Behauptung: Liebe ist eine „Vision“

Vision = die Erscheinung, Traumbild, Zukunftsentwurf

Visionär = traumhaft, seherisch, Ansichtssache

Das, was ich persönlich suche, ist die Supervision.

Die Traumfrau, die Traumfrau, die Hure, die Traumfrau, die Putzfrau, die Traumfrau, die Traumfrau, die Geliebte, Traum usw.

Weiber, Zicken, Emanzen, Blondinen. Da der Autor sich nicht in die Brennesseln setzt, suchen Sie sich selber eine.

Aber noch ein Aspekt: Du musst es vor allen Dingen in Deinem tiefsten Inneren wollen! Du musst es wollen, aus dir und deinem Partner das Beste herauszuholen, Dir ständig Mühe zu geben, aber - ohne Zwang! Das zwanghafte Gefühl, eine Beziehung biegen zu müssen, hat vielleicht etwas mit „nicht - ganz - wollen“ zu tun.

Trotz der heutigen Möglichkeiten und Freiheiten werden wir auf Harmoniezwang getrimmt.

Aber erst wer zwanglos ist, kann geben, ohne etwas von sich selbst aufgeben zu müssen. Und - vielleicht ist es ja doch nicht der richtige Partner? Harmonie lässt sich nicht (er?)zwingen.

...und die Moral von der Geschicht`?

Hör` (nie) auf schlaue Sprüche nicht!

Mach's selber (besser?)

...los

Man könnte zur Abwechslung zum Beispiel mal mit einer Liebeserklärung anfangen.

Wann hast Du das letzte Mal etwas in der Richtung über Deine Lippen gekriegt?

Nur so als Tipp. Aber mach's doch selber! Wir sind ja schon ruhig!

Man muss sich ja schließlich nicht immer für anderer Leute Glück den Kopf zerbrechen.

Das eigene Glück bleibt schon immer noch das Wichtigste

TU'S DOCH

verführ mich
berühr mich
küß mich überall
entehr mich
verzehr mich
bis ich in Ohnmacht fall
enteis mich
zerreiß mich
schick mich hoch ins All
erdrück mich
zerpfück mich
bis ich zu Staub zerfall

Neuigkeiten

In manch diffusen Augenblicken
träum ich davon die Welt zu flicken
wir leben nicht weit vom Glück:
verbohrte Habgier hält uns zurück
reiß aus die egoistischen Triebe
streu auf die Wunden etwas Liebe
dann kotzt es mich wieder an
dass man ja doch
nichts
verändern kann
Was bleibt mir?
ein gutes Gewissen
den Scheiß
nicht mitmachen zu müssen?!
verbrauch die Zeitung im Klo
das Leben läuft weiter
ebenso

Über die Freundschaft

Oh, dieses Glück!
 Dieses unaussprechliche Glück,
 die Gedanken nicht zügeln
 noch die Worte wägen zu müssen.
 Alles äußern zu dürfen,
 wie es gerade kommt,
 weil man weiß,
 ein treuer Mensch nimmt
 und siebt es,
 behält, was des Behaltens wert ist
 und bläst mit dem Atem der Freundschaft
 den Rest fort.

So lebt man dahin und hat viele „Freunde“ überall. Man unterhält sich, wälzt Probleme, versucht seinen Lebensfaden nicht zu verlieren, hilft sich, genießt das Leben zusammen. Alles schön und gut, aber keiner wird dabei bis an seine Grenzen gefordert, solange jeder zu sich selber stehen kann. Aber nehmen wir an, einer rastet mal aus, macht einen großen Fehler, weil sich soviel angestaut hat, vielleicht sogar unbewusst, dass plötzlich die Fetzen fliegen. Er gerät aus der Bahn, trifft folgenschwere Entscheidungen, vielleicht zu voreilig, und verliert den Boden unter den Füßen.

Manche schießen jetzt auf ihn, weil sie sich getroffen fühlen und ihn nicht verstehen können. Manche stecken einfach ein und zergehen fast daran. Sie schießen nicht zurück, weil sie weiteres Blutvergießen vermeiden wollen, und gucken hilflos und ratlos zu. Manche aber forschen nach, hinterfragen die Gründe und erkennen das Wesentliche. Sie bewerten den Fehler nicht über und können Freund bleiben. Sogar danach noch viel intensiver, weil die Freundschaft eine Belastungsprobe überlebte. Viele sogenannte Freundschaften überleben aber eine solche Belastungsprobe nicht.

Dafür gibt es die verschiedensten Gründe. Man kann auch nicht immer sagen, dass derjenige es dann auch nicht wert war, mit ihm befreundet gewesen zu sein. Oft ist eine Bestandsprobe durch äußere Umstände zum Scheitern verurteilt. Die Ursache liegt in der Distanz. Derjenige, der täglich vertraut ist mit meinen Gefühlen und Problemen, der meine Reaktionen kennt und sowieso bewerten kann, für den wird es entweder gar keine Belastungsprobe geben, oder er wird sie spielend bestehen.

Aber nehmen wir mal die örtliche oder zeitliche Distanz. Jemand, der mich nur selten sieht, vielleicht sogar in ganz anderen Verhältnissen lebt, kann die Sache gar nicht richtig einschätzen, soviel er sich auch darum bemüht. Zeitlich gesehen bilden die verschiedenen Generationen durch ihre unterschiedlichen (geschichtlich bedingten) Lebenserfahrungen und Aussichten - und nicht zuletzt die unterschiedliche Erziehung in gesellschaftlicher und religiöser Hinsicht - die Distanz.

Wisst ihr, was das Schlimmste ist?

Wenn Leute einen umerziehen wollen und verlangen, ihre Einstellung für richtig zu empfinden! Und wenn man sich dann dagegen wehrt, ist wohlmöglich der Ofen aus, weil keiner in der Lage ist, sich in den anderen hineinzusetzen.

Freund

Hi, mein Freund
 bist du es
 wo warst du
 ich brauche dich
 ich will dir etwas geben
 wie du mir etwas gibst
 ich lerne von dir
 wie du von mir lernst
 ich brauche dich zum Anlehnen
 zum Aussprechen, zum Erleben
 zum Leben
 mit dir zusammen geht es leichter
 hi, mein Freund
 ich bin deiner auch
 ich bin da
 ich lebe für dich

Je erwachsener man wird, um so komplizierter denkt man. Es gehen einem Sachen auf, man gewinnt Einsichten, die man früher nie für möglich gehalten hätte. Man entwickelt sich ständig weiter und verändert sich auch.

Entsprechend kompliziert ist es, daneben auch noch Freunde zu haben, die mitziehen sollen. Manche begreifen deine Entwicklung nicht, weil sie sich in eine andere Richtung weiterentwickeln. Vielleicht gehen so auch einige Freundschaften verloren, schade.

Aber dafür ist man frei für andere, die die eigene Weiterentwicklung in die gleiche Richtung mitvollziehen.

Einige alte Freunde werden sich auch in die gleiche Richtung entwickeln, und deren Freundschaft wird mit der Zeit um so tiefer und fester.

Ich denke und hoffe, dass sich diese „komplizierte Phase“ aber auch wieder „verunkompliziert“, weil man einfach die Suche nach dem eigenen Weg beendet hat und ein Konzept hat, dass mit dem Unterbewusstsein identisch ist. Dann gibt es keine Bestandsproben mehr vor sich oder vor anderen. Wer jetzt die gleiche Wellenlänge hat und die Wellenberge und Täler sogar parallel laufen, der hat Freundschaft.

Aber jede Phase der Entwicklung ist gleichwertig.

Um auf diesen Stand zu kommen, muss man die Vorgeschichte durchgemacht haben. Dieses Endstadium wird wohl auch nur einen sehr kleinen Kreis betreffen können, weil jeder eine zeitlich unterschiedliche Entwicklung mitmacht.

So sucht mancher mit 50 Jahren immer noch seinen Weg, weil er aus seinem Teufelskreis nicht herauskommt. Vielleicht sind es äußere Lebensumstände z.B. Armut, Krankheit, die Familie oder sein zerrissenes Inneres und wohl möglich noch alles zusammen. Aber solange er noch nicht sein eigener Freund ist, darf er nicht aufgeben, um sich zu kämpfen, weil doch am Schluss stehen soll, dass du nicht umsonst gelebt hast und dein Lebensziel vielleicht wenigstens erkannt hast.

Andererseits sind es doch gerade die Freunde, die einen selber mitreißen und auf den eigenen richtigen Lebensweg führen können und sollen. Denn dafür sind sie Freunde. Jeder reißt den anderen mit, man verliert die Orientierung nicht, die alleine eventuell zu Irrwegen führen würde. Zu zweit oder gar zu ganz vielen verliert man die Besinnung nicht.

Nur schade, wenn - wie gesagt - einer auf einen Irrweg geraten ist und von seinen „Freunden“ gehen gelassen wird.

Je größer der echte Freundeskreis ist, um so stärker und überlebensfähiger ist die Mannschaft. Nur birgt leider ein sehr großer Freundeskreis die Gefahr, dass er sich zersplittert, weil vielleicht der ein oder andere ein anderes Ziel verfolgt (Problem: Distanz). Vielleicht stehen sogar mehrere mit der Zeit gegeneinander, und dann ist die Gemeinschaft, die vorher den gemeinsamen Weg nach vorne gewährleistet hat, in Gefahr, sich gegenseitig um so stärker zu zerstören und vom Weg abzubringen (z.B. Kriege).

Eine echte Gemeinschaft kann alles erreichen, aber das Risiko ist groß, auseinander zubrechen und alles zu zerstören. Und danach steht man wieder ganz am Anfang der Entwicklung (oder nicht?).

Aber - bleib nicht stehen
 gib nicht auf
 versuch´ s noch mal
 weil: du willst doch leben
 Wir sehen ein Ziel
 und vielleicht finden wir doch
 mit der Zeit
 die gemeinsame Wellenlänge
 und schwingen parallel
 um so schneller
 zum gleichen Ziel

FALSCH VERBUNDEN

na gut, es ist schon hart
 für mich zumindest
 zum Glück bleibt mir erspart
 was du empfindest

die Wahrheit wollt ich eh
 nie wirklich wissen

wird sie auch, tut sie weh
 wohl kaum vermissen

war irgendwie Schicksal
 als ich dich suchte
 dabei das erste Mal
 von Liebe fluchte

plötzlich wurde mir klar
 mitten im Dunkeln
 dass überhaupt nicht war
 nicht mal ein Funken

zuerst etwas verwirrt
 dann schnell befunden:
 hatte mich halt geirrt
 war falsch verbunden

Seit 29 Jahren

Seit 29 Jahren
bestätigt er sich seine
Identität
indem er
seit 29 Jahren
in allen Telefonbüchern
seine Adresse
seinen Namen
seine Telefonnummer

unterstreicht.

Und wenn es ihm besonders
schlecht geht
ruft er sich selber an
und ist froh
wenn das Besetztzeichen
erklingt

Dann fühlt er sich nicht
allein.

Evolutionäre Sackgasse

Am auffälligsten
Wird sich ein Massensterben
Des Bürgertums
In den sinkenden
Einschaltquoten
Bemerkbar machen

Hilfeleistung

Wer hing da auf zwei Krücken
Am Wegrand?
Einen Grabstein hinterm Rücken
In seiner Hand ein Schild
Wo ich die Frage fand:
„Wer fährt mich zur nächsten Brücke?“
mein Herz zerfiel in tausend Stücke
hielt also an und nahm ihn mit
den armen Mann
dorthin gefahren, stieg er aus
ich wollte darauf schon nach Haus
doch dann
als er
von der Brücke sprang
hatte ich noch Zeit
zu lesen
was auf dem Grabstein stand:
„ersoffen an Selbstmitleid“

Die Drogenszene

Der Freund

lässt mich im Regen stehen
Stunden vergehn
ich bin nass
nur so aus Spaß
von dir
ist nichts zu sehn
die Straße ist kein Wartesaal
dein pseudocooles „ist egal“
verletzt mich
und versetzt mich
heute
das letzte Mal

Über den TOD

Wieder ist jemand ganz plötzlich und unerwartet gestorben.

Die ihm nahe standen trauern.

Trauern ist gut. Könnte man nicht trauern, würde man wohl nicht lieben.

Jeder hängt irgendwie an seinem Leben. Es ist ein Urinstinkt, um sein Leben zu kämpfen, auch wenn so manchem die Lust daran vergeht. Und trotzdem geht das Leben weiter. Jeder trägt sein „Leidpäckchen“ mit sich herum. Manche werden von ihm fast erdrückt... fast erdrückt... fast erdrückt.

Wo liegt der Sinn?

Warum das alles?

Ich weiß es auch nicht. Aber ich habe in mir eine unauslöschbare Quelle der Hoffnung. Ich hoffe, sie ist so groß, dass etwas davon überläuft und andere damit ansteckt. Wo ich sie hernehme? Weiß ich nicht. Aber ich weiß, dass sie da ist. Unauslöschbar. Und ich mache die Augen dabei auch nicht zu. Es ist nicht so, dass ich das Elend auf dieser Welt nicht sehe.

Vielleicht ist es eine Überlebensmaßnahme von mir, weil ich ohne Hoffnung aufgeben müsste. Nun, jeder will überleben, und mit dem Rezept Hoffnung würde es sich besser leben lassen, ob sie nun realistisch wäre oder auch nicht.

Das ist eine, ganz nüchtern betrachtet: Hoffnung ist eine Reaktion auf die Angst zu sterben, beziehungsweise schlecht zu leben. Die Angst vor dem Ungewissen. Es ist so unfassbar, dass einem nur die Möglichkeit bleibt, daran zu glauben (nicht wissen).

Glauben an den Trost, an eine Erlösung im wahrsten Sinne des Wortes.

Und es ist war:

Glaube kann Berge versetzen. Mit dem richtigen Glauben kann man sogar in dieser Welt glücklich werden ohne Egoismus.

Das heißt nicht, dass man dadurch keine Probleme mehr hat, sondern es bedeutet nur, dass man seine Probleme richtig wertet. Dass man mit seinen Problemen und denen der anderen reif wird zum sterben. Man lebt, um mit seinen Problemen fertig zu werden, denn woraus sollte man noch effektiver lernen können? !

Das Leben ist ein Lernprozess. Wenn man sein Pensum gelernt hat, stirbt man. Dieses Pensum darf man aber auf keinen Fall nach menschlichen Gesichtspunkten messen. Dafür haben wir, glaube ich, nicht den Horizont. Sonst würde man begreifen, warum unschuldige Kinder sterben und manche Bösewichte steinalt werden.

Kür mich gibt es keinen unbegründeten beziehungsweise sinnlosen Tod, sowohl für die Zurückgebliebenen als auch für den Verstorbenen richtig ist. In dem Moment ist der Zeitpunkt gekommen zu gehen.

Und wenn es nur deshalb wäre, dass die zurückgebliebenen etwas daraus lernen. Und wenn es nur die Lernlektion wäre, dass die Menschen begreifen, dass sie noch nicht begreifen können, zumindest noch nicht.

Ich glaube an ein Leben nach dem Tod. In welcher Form, ob Wiedergeburt oder ewiges Leben, sei mal dahingestellt. Darüber macht man sich zwar auch Gedanken, aber es ist unwesentlich. Davon abgesehen gibt es keine Beweise. Aber dass es weitergeht, habe ich im Gefühl. Mein Gefühl ist mir Beweis genug.

Nun kann man sich natürlich wieder die Frage stellen:
Wofür lebt man den ewig? Ich weiß es auch nicht. Aber ich habe so eine Idee.

Von der Geburt bis zum Tode durchlebt jeder Mensch einen bestimmten Lernprozess. Er sammelt Erfahrungen, aber wofür? Dafür, dass es mit dem Tod aufhören soll? Nein. Aber zum Zeitpunkt des Todes hat er ja auch bei weitem noch nicht ausgelernt. Man betrachtet nur das kleine Kind, das stirbt. Also lernt man ja danach vielleicht noch weiter. So kommt der Mensch dem Göttlichen (ich will es mal so nennen) Schritt für Schritt immer näher.

Und dafür muss man durch das ganze, oft höllische Erdenleben? Ja.
Woraus soll man den sonst schöpfen? Aus irgendetwas (Fehlerhaftem) muss man doch auch etwas lernen können. Und ohne Probleme würde man bei weitem nicht den Reifegrad erreichen können, wie es mit Stolpersteinen auf seinem Lebensweg der Fall ist.

Wer alles hat, weiß es nicht zu schätzen. Erst wenn man nichts hat, weiß man, was man vermisst und wie beglückend es wäre, es zu besitzen. Und nicht nur das. In dem Moment hat man das Bewusstsein dafür, und das ist es, was zählt. Es ist nicht so, dass man erst dann glücklich ist, wenn man das Vermisste wieder hat, sondern schon in dem Moment, wo man das Vermisste zu schätzen gelernt hat; Also, ein Bewusstsein entwickelt hat, das viel mehr bedeutet, als die Vermisste selbst. Denn sonst müsste jeder der Glücklichste sein, der alles hat. Aber oft sind es ja gerade die Besitzlosen, die glücklich sind, weil sie gelernt haben, worauf es ankommt.

Und noch was. Man kann nur etwas vermissen, wenn man es auch braucht. Und als Mensch aus Fleisch und Blut muss man bestimmten Bedürfnissen nachkommen können, um es zu erhalten. Und deshalb lernt man nur in diesem Leben, was es heißt, etwas zu brauchen. Somit ist dieses Leben die Voraussetzung für alles weitere, was kommt. Vielleicht reicht ja danach alleine das Bewusstsein aus, um weiter daraus zu lernen.

Was braucht denn der Mensch?

Er braucht natürlich was für sein körperliches Wohl, aber genauso muss er nach seinem geistigen und seelischen Wohl gucken. Nicht umsonst hat der Mensch seinen Geist, er muss ihn auch nutzen. Also sammelt er Informationen und Erfahrungen, sei ganzes Leben lang. Aber das Allerwichtigste habe ich bisher noch nicht erwähnt, und das ist die Nahrung der Seele, nämlich die Liebe.

Mit der Liebe verhält es sich fast genauso wie mit anderen Besitztümern. Erst, wenn man sie vermisst, weiß man oft erst, was sie wert ist. Erst, wenn man um sie kämpfen muss, kann sie sich richtig entwickeln.

Und darum trauert ein Mensch, wenn ein Nächster stirbt.

Jetzt mal eine Frage:

Ist es nicht möglich, so zu lieben, dass man um der Selbstwillen nicht mehr zu trauern braucht? Ist es nicht möglich, sich der Liebe durch den Tod hindurch so sicher zu werden, dass man den Verstorbenen nicht mehr zu vermissen braucht? Denn, wie war das noch: Der oder das Vermisste ist es nicht, worauf es ankommt. Es kommt auf das Bewusstsein an, auf das Wesentliche auf die Liebe!

Und nun ein Trost an alle Trauernden:

Es ist nicht so, dass du erst dann wieder glücklich werden kannst, wenn du den Vermissten wieder hättest, sondern schon in dem Moment, wo du den Vermissten zu schätzen gelernt hast, also wenn du ein Bewusstsein erlangt hast, das viel mehr bedeutet, als der Vermisste in dem Moment selbst.

Und wenn du das erkennst, brauchst du nicht mehr in Trauer zu zergehen. Dann hast du die Chance, glücklich zu werden. Ich glaube sogar, dass nicht nur du durch den Tod hindurch lieben kannst, sondern dass besonders der Gestorbene die Fähigkeit dazu hat. Er hat sein Ziel in diesem Leben erreicht und seine Vergänglichkeit umgetauscht in Energie. Energie zum Leben, hoffen, verstehen, vertrauen und bestimmt alles ganz intensiv, wie er ohne menschliche Schranken des Körpers und des Geistes vollkommen frei ist. Und ich finde, dass dieser Trost noch viel mehr gibt, weil du weißt, dass du nicht alleine gelassen bist. Er bleibt gegenwärtig in einer anderen Dimension, aber durch die Beschränkungen unseres Bewusstseins nicht zu erkennen. Aber Glaube kann Berge versetzen.

Und wenn du soweit bist, gib es anderen Menschen weiter, dass sie getröstet sind und du ihnen hilfst, das Bewusstsein zu erlangen. Und wenn du das tust, nicht aus deiner Selbstwillen, dann liebst du.

Und in dem Moment hast du die Angst überwunden
verwandelt in Hoffnung
und du bist bereit,
ins kalte Wasser zu springen.

Angst

ich bin stark
und bekämpfe sie
und ich schaffe es
sie zu überwinden
ich habe die Kraft
sie zu verwandeln
in Hoffnung
ich bin bereit
ins kalte Wasser zu springen

Kleine Schlaflektüre

Unsere „kleine Schlaflektüre“ möchte Sie über Schlaf und Schlafstörungen informieren und Ihnen Tipps geben, wie Sie zu einem gesunden Schlaf kommen.

Lesen Sie heute:

Wodurch lässt sich die Schlafbereitschaft positiv beeinflussen?

Ratschläge für eine bessere Nacht. Schlaf ist -wie wir alle wissen- nicht zu erzwingen:

Man kann weder auf Knopfdruck einschlafen, noch nach einem sicheren Rezept durchschlafen. Aber bestimmt lässt sich die Schlafbereitschaft verbessern, indem man ein paar allgemeinen Ratschläge befolgt:

- Lassen Sie den Tag ausklingen, nehmen Sie sich Zeit, den Übergang vom Tag zur Nacht in Geistiger und körperlicher Entspannung zu verbringen.

Vermeiden Sie vor dem Schlafengehen schwere, scharf gewürzte Mahlzeiten und anregende Getränke (Alkohol ist nur in kleinen Mengen förderlich für einen erholsamen Schlaf).

Verlegen sie ihr Schlafzimmer in den ruhigsten Winkel ihrer Wohnung.

Sparen sie nicht an der Qualität ihres Bettes, denn: „ Wie man sich bettet, so schläft man! Eine feste, körpergerechte Matratze sollte ihrer Wirbelsäule Halt und ihrer Muskulatur

Entspannung

bieten

Benutzen Sie hautsympathische Bett und Nachtwäsche.

Entspannen sie sich in einem angenehm warmen Vollbad mit schlaffördernden Pflanzenextrakten (Baldrian, Melisse, Lavendel, Fichtennadeln).

Legen sie sich nur ins Bett, wenn sie müde sind und nicht aus Langeweile oder gar, weil sie auf Vorrat schlafen wollen.

Trainieren Sie einen bestimmten Schlafrhythmus, indem sie möglichst zur gleichen Zeit ins Bett gehen und zur gleichen Zeit wieder aufstehen. Folgen Sie ihrer inneren Uhr!

Und wenn es wirklich einmal nicht gelingt mit dem Ein- oder Durchschlafen:

Geraten sie nicht in Panik! Misstrauen, Verdrossenheit und Resignation helfen nicht weiter.

Versuchen sie es einmal, positiv zu sehen:

Auch entspanntes Wachliegen (ohne zu grübeln!) kann Erholung bringen; auch zu frühes Erwachen kann seinen Reiz haben. Horchen sie auf die Rufe der Nacht oder erfreuen sie sich am morgendlichen Vogelgezwitscher.

Eine der am häufigsten angewandten schlafanstoßenden Methoden ist übrigens das autogene Training, die konzentrierte Selbstentspannung, die jeder erlernen kann.

Entnommen aus einer Schachtel Schlaftabletten (der Chemie sei Dank!) der Firma „ ohne Werbevertrag läuft da nix!

Meine Geschichte

Ursprünglich wollte ich eigentlich nichts von mir und meinem Leben erzählen. Ich wollte ein Buch schreiben, das durch eine gewisse Qualität überzeugt. Mittlerweile bin ich jedoch der Überzeugung, dass mein Leben und mein Denken vielleicht auch einige interessante Aspekte beinhaltet. Die „Mitleidstour“ ist eigentlich nicht mein Stiefel. Aber andererseits wäre ich mir auch für's Betteln nicht zu schade. Aufgrund meiner körperlichen Verfassung hat Betteln im herkömmlichen Sinne für mich jedoch überhaupt keinen Zweck. Wie auch schon aus meinen anderen Texten vielleicht herauszusehen ist, handelt es sich bei mir um eine Querschnittsgelähmten. Durch einen Autounfall hat sich vor einigen Jahren mein vierter Halswirbel dermaßen verschoben, so dass eine Tetraplegie (Lähmungserscheinung an vier Gliedmaßen) entstand. (Paraplegie Lähmung zweier Gliedmaßen, die Beine)

In den ersten drei Monaten nach dem Autounfall konnte ich überhaupt nichts bewegen. Im Verlauf des Heilungsprozesses und durch gezielte Therapie stellte sich dann mit der Zeit wenigstens eine kleine Bewegungsfähigkeit der Arme wieder ein. Es ist gerade soviel geworden, dass ich mich im Gesicht kratzen und eventuell lästige Fliegen vertreiben kann. Meine Hände und Beine kann ich nicht mehr kontrollieren. Meine Darmtätigkeit sowie das Wasser lassen haben sich auch meiner Kontrolle entzogen.

Eigentlich habe ich einen Lebensstandard erreicht, der mir nicht lebenswert erschien. Als ich noch „fit“ war, und aus dieser Zeit stammt dieses „Eigentlich“, wäre dieses Leben, wie ich es heute führe, überhaupt nicht in die Tüte gekommen. Ich sage das um klarzumachen, dass zwar durch die Querschnittslähmung der gesunde Mensch auf der Strecke blieb, aber halt nicht der Verstand dieses gesunden Menschen.

Es nutzt mir wenig, wenn irgendwelche Therapeuten diesem Verstand etwas einbläuen wollen; die Frage nach dem Sinn des Lebens und „ Ist dieses Leben noch sinnvoll?“ Musste neu beantwortet werden. Ich habe sie für mich gestellt, diese Frage. Und ich habe für mich eine Antwort gefunden. Da ja im Prinzip ein jeder leben möchte, selbst der Selbstmörder, der vielleicht nur nicht mehr so weiterleben kann wie bisher, war meine Antwort leben. Ich hatte das große Glück, dass meine Familie (vornehmlich meine Mutter) mir ein Weiterleben zu Hause ermöglicht hat. Trotzdem stellt sich irgendwann wieder die Frage, wie soll es weitergehen. Wer wird mein Weiterleben in Zukunft (meine Versorgung, Essen, Trinken, Scheißen) garantieren. Das ist auch ein Grund für dieses Buch. Ich erhoffe mir soviel Geld, dass ich das irgendwann selbst für mich garantieren kann.

Zitat: Das Leben ist hart in den Bergen!

Ich könnte jetzt noch etwas von meinem tristen Alltag erzählen. Von der Problematik, verursacht durch die körperliche Abhängigkeit. Ich bin jedoch der Überzeugung, dass diese Geschichte besser von anderen geschrieben würde. Es gibt Momente in meinem Leben, da bin ich dem Tod (Selbstmord) näher als irgend jemand glaubt. Es gibt aber auch Momente, die ich durch nichts missen wollte. Von diesen zehre ich dann, wenn es mir in meinem Kopf wieder einmal dreckig geht.

Im Prinzip habe ich Glück gehabt. Soviel Glück, wie wohl selten jemand haben kann. Was ich jedoch unbedingt für erwähnenswert halte, ist die innere Einstellung zur Sache. Auf diese Einstellung kommt es letztendlich an, bei jedem Menschen. Ich sage das, um einige Leidensgenossen zu vermitteln, dass es immer einen Grund zum Weiterleben gibt, wie es auch einen Grund zur Aufgabe gibt. Es ist die Frage, ob ich von „fünf Minuten Glück an einem Tag“ den Rest der Woche zehren kann. Ich kann es! Und so, wie ich mir innerhalb der ersten Jahre, wo ich zu Hause leben gelernt habe, fünf bis sechs Videofilme täglich reingezogen habe, um meinen Kopf zu betäuben, so habe ich auch gelernt, mich an einem Vogelgezwitscher zu erfreuen. Was ich noch gelernt habe, ist eine Art von Warten. Warten einerseits auf die Dinge, die da noch kommen, andererseits ein Warten auf Menschen.

Da ich früher eher zu den Einzelgängern gezählt werden musste, ist es nicht als selbstverständlich zu bezeichnen, dass ich heute über einen erheblichen Freundeskreis verfüge. Oder ist es doch selbstverständlich, weil es halt von der inneren Einstellung abhängt?

Da es für nichts und niemand einen Garantieschein gibt, ist mir auch klar, dass man ständig also eigentlich immer an seinen Beziehungen arbeiten muss, ob Liebesbeziehung, Familie oder Freund. Ich habe mir so manche Nacht mit Problemen von anderen um die Ohren geschlagen, einerseits, um meine eigenen zu verdrängen, andererseits, um anderen zu helfen. Letztendlich hat es das Miteinander eher belastet. Heute mache ich mir zwar immer noch meine Gedanken, aber ich wähle sorgfältiger aus, was ich wo, wem erzähle. Ich versuche die anderen zu verstehen, ohne vorauszusetzen, dass auch sie mich verstehen.

Wenn ich als Fahrer immer den anderen als meine Gefährdung ansehe, also immer mit einem Schnitzer rechnen muss, wenn ich das also einkalkuliere und mich dafür dann langsamer bewege, ist eine Kollision meistens ausgeschlossen. Totalschaden sollte unbedingt vermieden werden. Es gibt jedoch auch Beziehungen, wo auch dieser das Maß der Dinge darstellt.

Schade drum!

Mein Tipp an alle, die dieses Buch lesen werden, ist eigentlich ganz simpel und wie folgt:

Nimm dir ab und zu Zeit in deinem Leben, um deine Position neu zu überdenken bzw. zu beurteilen.

Stelle fest, wo du stehst, um dann festzustellen, wo sich der Rest der Welt befindet.

Und wenn du es dann für erforderlich hältst, dann ändere dich oder dein Leben, deinen Beruf, deine Beziehungen.

Ein jeder ist selbst dafür verantwortlich, was er aus seinem Leben macht. So wie ich heute selbst für mein Schicksal verantwortlich zu machen bin, wäre ich nicht so ein verdammter Raser gewesen und nicht meinen Unfall provoziert, so wäre mir einerseits dieses Leben wohl erspart geblieben. Andererseits soll es Leute geben, die sich schon beim Nasebohren den Finger gebrochen haben. Will sagen, Querschnittslähmung hätte mich auch anders treffen können, so wie sie jeden treffen könnte.

Und hier komme ich zu einem gesellschaftlichen Problem. Solange es einem gut geht, verdrängt man alles, was einen eigentlich nicht betrifft. Dabei steht jedoch fest, dass ein jeder irgendwann einmal alt und gebrechlich wird und womöglich die Hilfe anderer die Grundlage zu einem Weiterleben darstellt. Daher ist es mir auch eigentlich unverständlich, wie in unserem Sozialstaat von der Masse der Bevölkerung in bezug auf Alte und Behinderte etc. gedacht wird. Ich fordere daher die Schaffung eines neues Denkens.

Heute weiß ich noch nicht, wie ich alle meine Gedanken in Buchform realisieren werde. Mit ein wenig Glück und all meiner Energie hoffe ich, auch dieses Problem irgendwann gelöst zu haben, um mir dann irgendwann ein paar meiner Träume und Wünsche verwirklichen zu können. Meine Voraussetzung zur Schaffung eines Buches sind denkbar schlecht. Ich habe zwar einen Hauptschulabschluss und verfüge über eine abgeschlossene Berufsausbildung, aber nichts aus meinem vorherigen Leben deutet auf einen Buchautor hin.

Dennoch glaube ich, dass mein einigermaßen gesunder Menschenverstand in Verbindung mit meiner Phantasie einen gewissen Anklang finden. Ich will das erwähnen, um anderen Mut zu machen. Mut, um neue Wege zu gehen. Wenn du denkst, du bist es oder du kannst es, dann tu es! Irgendein schlauer Mensch hat einmal gesagt: "Ich denke, also bin ich." Daraus resultiert: Was denkst du, wer du bist.

P.S. Übrigens, eine kleine Macke hat wohl jeder von uns das sei nur am Rande erwähnt.

Vielleicht werde ich nicht nur ein Buch, sondern Bücher schreiben, z.B. über das Gefühl in einem Ferrari 512 BBi König Spezial, 450 PS aus 12 Zylindern, 3 Scheiben Trockenkupplung am Ostermontagmorgen eine Dreispurige Autobahn herunterzudonnern. Ein Kindheitstraum! Und folglich der Nachwelt erhaltenswert, weil es irgendwann einmal nicht mehr möglich sein wird, Ostermontag morgen um 7.00 Uhr mit Vollgas die Umwelt zu schädigen.

Dies ist ein Spendenaufruf,
Das, was jetzt kommt, ist ganz einfach menschlich.
Ich verkaufe jedem Menschen für einen x beliebigen Betrag
Ein Stück vom Glück.

Wollen sie ein Stück Glück erwerben?

Kontonummer : 138636

Bei KSK Daun

BLZ 58651240

Das Mitleid kann, selbst echt und rein,
 mitunter falsch am Platze sein.
 Mit Takt gibt es zu unterscheiden,
 was jeweils heilsam für ein Leiden,
 ob Händedruck, aufmunternd, stark,
 ob in die Hand gedrückt zehn Mark.
 Ich wünsche jedem der mich kennt,
 10 mal soviel wie er mir gönnt.

Ein Mindestmaß an Aberglauben
 Ist medizinisch zu erlauben,
 und nicht ganz auszurotten,
 denn wer aber glaubt, der glaubt auch wenn.

Es ist nun 10 Jahre her, das ich dieses Buch geschrieben habe. Die Menschheit steht kurz vor der Jahrtausend -Wende. Ich habe damals dieses Buch geschrieben um etwas los zu werden. Und dazwischen damals und heute viel Zeit vergangen ist, will ich hier noch ein paar Zeilen hinzufügen. Als erstes habe ich festgestellt, das es zwischen mir und meinem Buch einen riesigen Unterschied gibt. Mein Buch ist das selbe wie immer, es ist stehen geblieben. Und ich habe mich weiterentwickelt. Nicht das es falsch geworden wäre, was ich damals schrieb, es ist eher wie ein Fundament zu betrachten, auf dem ich stehe. Ich, das ist etwas lebendiges. Etwas das sich steht's in Chaos befindet. Weil es lebt. Ich möchte das hier extra betonen, weil der Grund für diesen Anhang in der Liebe zu sehen ist. Auch sie hat sich in den letzten 10 Jahren entwickelt. Sie ist gewachsen und hat sich verändert. Und doch ist sie noch immer so wie am 1. Tag.

Gefangene Vögel reden von Freiheit,
freie Vögel fliegen.

Die Welt scheitert an den ungesagten Dingen

Auf der Leiter zum Glück

immer weiter
auf der Leiter
auf der Leiter zum Glück
Stück für Stück
nach unten treten
nach oben beten
doch wer
hat den Ferrari in die Luft
gesprengt
und sich mit Gold
im Swimming Pool versenkt?

sollte
im Lotto ich gewinnen
mache ich mich
mit dem Geld von hinnen
Richtung Monaco

... und lasse dort
vom höchsten Ort
die Scheinchen fallen
damit die Reichsten von allen
sich bücken
nach den guten Stücken

Erkenntnis: Zwei Dinge trüben sich beim Kranken:

A: der Urin,

B: die Gedanken

Dies ist ein Wanderbuch. Wenn du mitmachen willst, brauchst du nur deinen Namen und deine Telefonnummer einzutragen. Dann kannst du von jedem angerufen werden, der dieses Buch findet!

Name

Telefonnummer

=====

Und dann brauchst du dieses Buch nur im Café oder auf der Parkbank liegen zu lassen, und vielleicht ist es dein Rettungsring beim Sprung zurück in die Gesellschaft.

