

NEWSLETTER

Praxisteam Dr. POLO LEON

ARZTPRAXIS ALLGEMEINMEDIZIN

Dr.med. Napoleon POLOLEON

Fleischmannstr. 24, 90419 Nbg
0911 33 55 69 Fax 0911 378 66 77
arztpraxis@pololeon.de



August 2018

Erste Hilfe bei Insektenstiche Ein Summen, ein Stich und die Haut juckt unangenehm.

Ohne einen Insektenstich kommt meistens keiner durch den Sommer. Der Stich führt zu schmerzhaften Jucken, Schwellung und Rötung an der Einstichstelle. Um die Schwellung bei einem Insektenstich zu lindern, sollte die Haut an der Einstichstelle unverzüglich gekühlt werden.

Sofortmaßnahmen: -Falls ein Stachel in der Wunde steckt, diesen vorsichtig mit einer Pinzette entfernen.

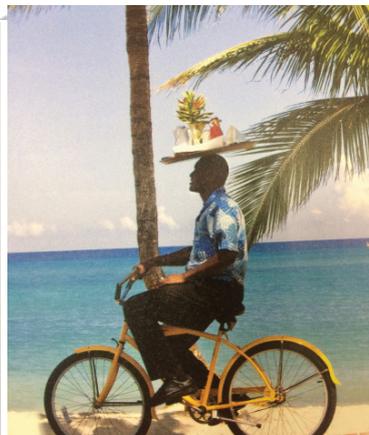
-Die Einstichstelle unter fließendem, kaltem Wasser halten. -Danach die Einstichstelle mit kalten Umschlägen, Kühlpacks oder Eis kühlen. Bevor die Kühlmittel auf die Haut kommen, sollten sie in ein Tuch eingewickelt werden. -Nicht kratzen! Dadurch können Bakterien in die Wunde gelangen und der Stich kann sich entzünden. Wann sollten Sie zum Arzt gehen? Sollte die Schwellung sich jedoch ausbreiten und die Rötung fortschreiten, kommen auch noch Fieber, Kopfschmerzen, Ausschläge, Schwindel oder Atemnot dazu, suchen sie bitte sofort einen Arzt auf.

(KC.Konnerth)



Links: Makabrer-Zynismus hoch 69. Zum 69 Geburtstag Seehofers- nur ein Toter. Im Mittelmeer sterben täglich mehrere Seehofers

Rechts: Handelskrieg= Imperialistische Kriegs-gefahr



Wie das Gehirn Nahtoderlebnisse generiert, kein Hokusfokus, sondern Hirnleistung. Wir können die Welt aus dem Tatsächlichem, Nachprüfbar, der Wissenschaft verstehen oder aus der Methaphysik, des Aberglauben, des Glaubens, der Folklore. Einzigartig im Leben, eine lebenskritische Situation, ein grenzwertiges Erlebnis können Menschen erfahren, die sogenannte Nahtoderlebnisse. Bei der Reanimation, Menschen die anscheinend tot waren und dabei Erfahrungen erlebt haben. Wissenschaftlich zu erklären sind solche Visionen durch neurophysiologische Prozesse in dem Gehirn. Mögliche Ursachen: 1)Hyperkapnie ist eine Ursache von Pseudohalluzinationen. 2)Schädigung der Sehrinde. 3)Großhirnläsion am temporo-parietalen (etwa Stirn-Schläfen-Höhe) Übergang, 4)Epileptischen Anfällen im Schläfenlappen, 5)Einfluss von halluzinogenen Drogen, 6)Hypoxie (wenig Sauerstoff) bzw. erhöhtem CO₂-Spiegel. 7) Vor allem ein exzessiv erhöhter CO₂-Spiegel beeinflusst signifikant die visuelle Wahrnehmung. Als Korrelat der Empfindung eines 'Lichts am Ende des Tunnels' nimmt man eine Einengung des Gesichtsfelds auf den besser versorgten fovealen (etwa Mitte des hinteren Auges) Bereich an. Dabei treten auch Depersonalisationsphänomene auf, d.h., Betroffene sehen sich oft selbst diesen Weg laufen. Zutiefst beeindruckt von den Geschehnissen, manche Menschen werden, wenn sie wieder in die Realität zurückgekehrt sind, extrem gläubig. Diese Erfahrungen werden als 'jenseits der Grenze', 'Leben nach dem Tod', oder 'Der Tod muss nicht das Ende sein'. Der visuelle Kortex (Region des Gehirns, was gesehen wurde, speichert) kann Farb- oder Formillusionen generieren, da Halluzinationen und echte Wahrnehmungen dieselben Hirnregionen benutzen. Toll!!! (Medical Tribune 22/72018)

Durch lesen kurzsichtig. Die Aderhaut des Auges wird nach 30 Minuten dünner, wenn schwarzer Text auf hellem Hintergrund gelesen wird. Das heisst schwarzer Text auf hellem Hintergrund fördert die Myopieentwicklung. Ein einfache Massnahme die Myopie aufzuhalten wäre den Textkontrast umzukehren. (Sci Rep 2018; 8:10840 Uni Tübingen)

Spekulationen August 2018 Die Zuwendung, die Du nicht kennst. Verständnis, Zuversicht, Zuverlässigkeit. Verzweifelt über die Welt. Wer kann am besten helfen. Egal wieviel man tut, wird nicht genug sein. Eine Vorstellung, wie das Leben besser meistern kann. Es muss grundsätzlich von sich kommen. Selbstverständlich, frei, eigenmächtig. Lernen Verantwortung zu übernehmen, auch für sich. Verzweifelt, was kann man tun. Enttäuscht, frustriert, weil es nicht gelungen ist, selber etwas zu tun. Anders vielleicht, oder lassen genauso wie es ist. Die eigene Eigenschaft verkennen. Sich zum Leidenden stilisieren? Liebe ist mehr als Küsse. Es verlangt Einsatz. Nicht Abhängigkeit, sondern sich gegenseitig stützen. Mit sich im reinen sein. Nicht einfach loslegen, sondern planen. Mit der Ruhe, aber effektiv, verlässlich. Husch, husch ist nichts, überlegt sein ist besser. Oder jeder nach dem eigenem Gusto. Oder kann man auch falsch, so tun als ob, oder echt sein. Wir wissen nicht genau, wie wir mit den Menschen um uns vorgehen. Wenn es rauskommt, werden wir besser klären. Das andere ist der Umgang mit sich. Zusammen verstehe ich anders. Unsicherheit, Unverlässlichkeit im Spiel. Wenn es frei ist, kommt die Arbeit, dann geht es definitiv in die Zukunft. Der Boden und die Flügel. Erstaunt über sich selbst, fast verängstigt, wie Gefühle Menschen nehmen, überwältigend. Ein neues Leben anfangen, Seite an Seite. Nicht betrügen oder lügen, Zugehörigkeit. Verraten ist sich verraten. Lügen wäre unvereinbar mit sich selbst. Allein der Gedanke ekelt es. In Fleisch und Geist verankert. Verschmelzen. Eins werden. Selbst überrascht, selbst erstaunt, trotz allem Ärger. Diese Ärger haben anfangs beunruhigt, aber mein Herz sagte zu. Endgültig erobert, verdient. Auch wenn verärgert, nie zweifeln, nie unsicher sein. Nicht mehr loslassen. Untrennbar. Intensiv und tief. Ein etwas haben, was alles zieht. Im Hinterkopf der Gedanke. Seitdem ist das Gehirn durch den Geist umgepolt. Sich als Person erkennen, nichts unmöglich. Eine Wende im Leben. Gefühle ändern. Besser verstehen. Respekt, Zugehörigkeit. Falschheit, halbe Lügen, halb Wahrheiten verletzen. Vielleicht unbewusst schlau, gewohnheitsmäßig tun das manche. Peinlich. Überführt werden ist das Mindeste. Aber es wird zu Gift, und wiederholt, zermürbend, schädlich. Lernen geradlinig, fair, wahrheitsliebend werden. Sich freuen, optimistisch werden. Weinen, Zeichen von Leiden. Es trifft einem im Kern. Ohnmächtig, traurig, sprachlos. Anschluss an ein neues Leben. Sicher sein, Halt finden, sich selbst finden. Im Herz verankert, wie eingebaut. Dieses Gefühl war unbekannt. Dadurch verändert. Das Schicksal betrifft einem. Im ganzen Dasein haben, Wie nie zu vor, unvorstellbar. Genug des Guten ist gut, Aber zu viel davon kann auch nicht mehr gut werden. Ausgeglichen, harmonisch. Verbunden. Gut, genug. Jetzt wissen, kennen wir es. Demnächst sollte das Leben normal werden, reich gestalten. Die Nuance nicht wahrgenommen, getroffen. Ausschalten ist ein gutes Zeichen, ein Zeichen der Stärke. Das will man erreichen. Ausdrucksweise, Formulierungen nicht ganz nachvollziehen. Befindlichkeiten, Ärger sparen, nicht zu gebrauchen. Die Last der Vergangenheit abwerfen. Nur noch um die Zukunft. Wertvoller als man denkt. Aus Selbstbewusstsein strotzende Wesen an der Seite erleben. Bewundert, sehen. Leben voller Überraschungen, Aufgaben, Freude und Kampf. Die Kraft wird von Dir kommen, wenn die eigene Selbstschätzung, Selbstsicherheit wieder gewonnen wird, wenn einen sicheren Boden unter den Füßen steht, wenn gleichzeitig überzeugt, verstanden zu sein. Geben und nehmen, nicht auf der Waage gestellt, sondern nach den eigenen Kräften und Gutwillen. Kampf um zu überleben. Das neue Leben wahrnehmen. Schluss mit Vergangenes. Wahr aus Blut und Fleisch und Geist. Auf dieser breiten Welt gefunden. Mein Auftrag. Nicht zulassen. Lange gelitten. Ersehnte, gewünscht. Keine Kompromisse. Eine Probe. eine Auszeit, näher zu kommen. Alles anderes wäre nur ein Kuddelmuddel. Proben bestehen und werden auch noch viele bestanden, nicht aufgeben. Etwas was vollkommen abhängig macht. Das Denken, jede Handlung steht ihrer Regie. Die Unabhängigkeit, die Selbstkontrolle wird ferngesteuert. Was ist passiert. Wie von einer unsichtbaren Macht im Besitz genommen worden. Allein nachzudenken, zu phantasieren, in die Kakophonie geraten, verwirrt und verloren. Bei Ängste nicht helfen zu können, ein Raptus von Ohnmacht überwältigt mich. Angst zu verlieren. Als Selbstschutz, Angst falsch gemacht zu haben. Gegrübelt und nicht mehr wissen, was es richtig war. Vernünftig gedacht, verzweifelt. Eine innere Stimme oder ein Gefühl, die Bandbreite einer Entscheidung leitete die Gedanken. Doch das Herz entschied sich. Kein Strauß Rosen, keine lautere Dinge. Der größte Beweis, wenn es so bleibt. Halt, auch wenn tief unten, dann trotzdem ran wagen. Und wenn die Tränen vertrocknen, wenn zusammengekrümmt am Boden liegend. Schluss dem Leiden. Träume erfüllen, teilhaben. Lachen und Weinen aus Freude. Den Glück in den Augen bringen. Lachen und Singen. Sich verdienen. Wahr aus Blut und Fleisch und Geist. Auf dieser breiten Welt. Mein Auftrag. Wie besessen. Genug im Leben gelitten. Zeigen, beweisen. Sei bitte immer. Das Geheimnis. Es sind Wörter, die Gefühle widerspiegeln. Immer wissen, sagen und tun. Das Lügen martert. Einmal geschwiegen, um nicht zu verletzen, aber war doch nichts. Wenn unklares sofort sagen. Klären bevor es schädlich, giftig wirkt. Nur die Wahrheit hören. Fingerspitzengefühl. Hergeben. Nichts verheimlichen, die Wahrheit. Korrekt, freundlich. Nie verstecken. Das Herz hat von Anfang an gesagt. Keine Leichtfertigkeit mehr. Das wäre ein Verrat, genug gekaspert, genug Unsinn. Sich verlassen. Alles andere führt zum Verlust. Sich verlassen oder verlieren. Nicht loslassen. Leiden, Unsicherheit verbannen. selbstbewusst, stolz sein. Man kann nichts dafür, krank zu sein. Verständnis, Geduld. Im Besitz genommen worden in meinem Gehirn, in meinen Gedanken. Was tun, wenn man an nichts anderes denken kann. Ein Zombie, irre, verloren, wie besessen. Wenn Du nicht, nichts mehr in Frage. Lieber bleib für immer. Ich rede mich nicht ein, den ersten, diesen lange ersehnten Traum erfüllt. Das Bild eines Wesens mit der Macht über alles Umfassendes. Wie könnte es ausgerechnet ein Wesen sein, dass unsichtbar geblieben bist, verloren in der Zeit. Nun wie ein Meereswesen tauchst es plötzlich vor den perplexen Augen. Zarte Transparenz der unerfüllten Tagträume, filigrane Vernetzung unerreichten Designs. Wo entlang verliefen die Gänge der Gazellen in Dezember? Es gibt einige, die mit den kleinen Belastungen schwer krank werden. Aber es gibt auch diejenigen, die Kriege erleben, geliebte Menschen verlieren, trotzdem werden gesund bleiben. Ist der Unterschied die innere Kraft, der Wille, der Mut gesund zu bleiben und werden wollen? In Liebe für das Leben und Kampfwillie die Welt gerechter zu gestalten, beizutragen. Allein für sich kämpfen ist aussichtslos, allein in sich verharren macht nur Krampf. Wertvoller wird das Leben, wenn es für sich gekämpft, aber entschieden für Idealen kämpfen. Das gibt Mut und Kraft. Es war unvollständig, es hast gefehlt, das Lächeln, die Augen. Angst macht auch genauso, zu verlieren. Warum? Vielleicht die Intensität, mit den tiefsten Emotionen und Gefühle, allein der Gedanke eines möglichen Verlustes, Angst verursacht. Verlässlichkeit. Halbe Wahrheiten, halbe Lügen, verschweigen, unvereinbar mit dem Anstand. Klare Linien. Halb gegoren ist nichts. Unklarheit verletzen, enttäuschen. Menschen in der Verzweiflung versuchen ein Fenster offen zu lassen. Letzten Endes, irgendwie verstehen. Geduld, Konsequenz, Vertrauen. Nicht so ganz mit dem Leben hier zu vereinbaren. Eventuell Kompromisse machen, aber auf fester Grundlage. Die Denkweise kennen, verstehen. Gespeichert im Herzen, im Denken. Freuen, lächeln, nicht genug davon. Meinetwegen weinen, dann sich beruhigen, sich zu erholen. Verbunden wie nie zuvor mit dem Wesen. Jede Minute, ein volles Leben. Nur noch im Gedanken und Träume. Etwas Kuddelmuddel, aber wir kriegen es hin. Nicht verstanden warum verheimlichen: weil allein, schutzlos, geplagt. Ändern, Fehler erkennen, vermeiden. Organisation. Reden, sich vertrauen. Nicht mehr schweigen. Überwinden, weil das Vertrauen stärker ist. In mir überall angekommen. Auf die Palme bringen, aber so ist man, wie man ist. Schwach auf keinen Fall, unsicher. Es wird sich ändern.

(Weiter geht es auf unserer Webseite www.hausarzt-poleon.de)

Keine Versuchung gestatten. Manchmal sagt sie, es sei alles so schwierig, aber eine innere Kraft überzeugt, nicht aufgeben, kämpfen. Bei solchen Fällen, Frauen schämen sich, fühlen sich schuldig, weil angeblich sie sich nicht genug gewehrt haben. Sogar lange darüber geschwiegen. Das gilt zu verarbeiten und überwinden. Die Kraft haben zu warten. Sich die Sicherheit schenken. Verantwortung ernst nehmen und vom Anfang zu Ende machen. Manche scheinen in einer anderen Welt zu leben. In der eigenen Hand nehmen, das eigene Wohlwollen und die der anderen. Alles wird gelernt auch Verantwortung zu tragen. Mehr aus sich tun. Die Grundlage bauen, die Zügel in der Hand nehmen. Auch wenn die Verzweiflung übermannt. Oder lieber ein knurrendes Arbeitstier, der vergöttert. Nichts liegen lassen. Systematisch arbeiten. Voraus planen. Zusammen besprechen und arbeiten. Schreiben, dokumentieren. Nichts liegen lassen. Das erste Mal gesehen und prompt war es, das Denken erobert. Eine neue Art. Vollkommen, das keine Zweifel zulässt. Ausgeliefert. Nicht nachvollziehen, was es los ist. Immer sicher, fröhlich vom Leben. Stark um Vertrauen und Hoffnung zu geben. Mut geben. Wenn es zu spüren lässt, wenn in sich zurückkehrt, bedingungslos. Pur und leicht wie ein Traum, wunderschön. Leben, Schicksal, Dankeschön. Reiner Vogel. Angekommen in mir. Einfacher: wir sind real. Mehr aus sich machen, es ist die Aufgabe. Systematisch arbeiten. System bringen. Nicht den Alltag vergehen lassen, produktiv gestalten. Es kann erdrückend sein. Das Juwel ist der Himmel. Nie wieder leiden, nie wieder traurig, niemals zweifeln. Nie mehr weinen, außer bei Freude. Die Sehnsucht erfüllen. In meinen Knochen, in dem Blut, verbunden. Die Blume, das Pure in den Augen. Nichts mehr was es war, anders, in mir schlagend, pochend, verschwindend. Unerhört, eins werden, verschmolzen. Das Leben, mein Leben. Klar, deutlich. Die Realität berücksichtigen. Ein Juwel in einem Kammer vom Himmel, doch lebendig. Mein Kopf geistert, mein Geist tremoliert unerhörte Gesänge, Deine Anwesenheit zu loderndem Zauber zu erklären. Die Phantome des Trauens verbannen. Keine Trauer mehr zulassen. Nur noch die Kraft, die von Dir strömt, wird alles Vergangenes beseitigen. Ein Geheimnis. Als das erste Mal die Kammer erblickte, das pochenden Herz sandte eine Meldung. Das Herz wird sich öffnen. Keiner wusste darüber, keine Idee davon. Erst viel später, als es gefunden wurde, konnte es erkannt werden. Dich allein. Seltsam beeindruckend. Dann die Anwesenheit, die Luft, die Schritte, alles riss mich zusammen. Etwas heimlich, doch bedeutungsvoll. Wie war es derartige Erscheinung möglich. In dieser Dimension mein Wesen zu vereinnahmen, in ihrer Macht zu ergreifen. Den ganze Zauber des Lebens vereinend. Inspiration. Geweckt, die für Muskelfasern gedacht sind. In der ganzen Fülle, meine Sehnsucht nach Poesie erfüllen. Gefunden und nie mehr loswerden. Vorbei die Zeit der Entbehrungen, jetzt leben. Warum dauernd trauern, was hat man davon. Weißt Du, was für ein Elend draußen herrscht? Wie viele Menschen leben an der Armutsgrenze, um zu überleben, mehrere Jobs ausüben müssen. Absolut ohne irgendwelche Gegenleistung von Sorgen entlasten, das Leben leichter machen. Gefühle vermitteln. Hundertfache Bekenntnisse. Dann nur Vorwürfe, Märtyrertum, die Verkörperung des Leidens. Nicht allein, auch andere haben Gefühle. Sich keine Mühe geben, nach vorne zu kommen, Aufgaben nicht machen. In der Not gibt es keinen Platz für die Liebe. Realistisch sein. Unerträglich verwöhnt. Dort die Armut und Elend erleben. Dann geht es um das Überleben, dann gibt es keine Chance für Tränen. Es geht dort paar Groschen zu verdienen für etwas Brot. Und in der Not, in der Verzweiflung ist Liebe zweifelhaft, eine Überlebensstrategie. Ich sehe gerade einen Herrn, der Pfandflaschen von Container mit einem Stock raus fischt. Das ist auch D. Er weint nicht, er tut was. Der Kapitalismus zu verdanken. Er hat keine andere Chance. Nicht so weitermachen, mittlerweile es macht einem irre. Unvorstellbar, unglaublich. Gegen die Wand geraten. Sich nicht mit Kinkerlitzchen beschäftigen. Total verzweifelt. Nicht nur verlangen und nichts tun. Menschen haben Nöte, aber sie müssen etwas tun. Quatsch mit der Liebe. Probleme werden damit nicht gelöst. Liebe kann nur ein Alibi sein. Nicht von Liebe reden, sondern tun, handeln, lernen, das Leben organisieren. Entdecken, was in sich schlummert. Tränen, aber nur der Freude. Mehr können als man denkt. Das Leben versauen oder die Intelligenz kultivieren. Der Nebeneffekt: damit glücklich werden. Man muss akzeptieren, wie man ist. Aber darauf bauen. Man bleibt nicht wie man ist, das Leben ist immer in Fluss. Wir können auch aktiv sein. Aktiv ins Positive das Leben steuern. Aktiv die Welt verändern. Sich aktiv bilden. Schmuck, Edelstein. Mit dem Herzen lieben ist gut. Aber ‚mit dem Herz fühlen, mit dem Kopf denken‘ ist goldrichtig. Sonst weiß man nicht, ob es gemacht ist. Versuchen verlässlich zu bleiben. ‚Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.‘ (Der kleine Prinz) Das ist Poesie. Die Wirklichkeit ist real, wo wir leben. Doch Du bist Poesie, aber auch real. Mit mir gekämpft, nicht gedacht, aber arg vermutet. Den Gang erblicken, schmilzt das Herz und beinahe den Verstand verlieren. Wie bist Du in meinem Lebensraum angekommen. Eine Meteorit wäre harmlos, gelandet in meinem Verstand wie von einem Sternenregen. Leidenschaft und Feuer kommt von Dir, das Feuer muss nicht mal anzünden. Dem Glück danken. Das Juwel ist die Quelle des Lebens, der Zugang zum Himmel. Wenn Du Dich streckst nach dem Verlangen. Zum Heulen beginnen, nichts von Panik, nichts von Chaos. Ohne ist das Leben öde. Karg, farblos. Wie hast Du gezaubert. Von Dir abhängig. Selbst überrascht. Wir schaffen schon die Harmonie. Die mich umwirft, alles passt zu meinen Träumen. Die Taille. Die Augen blenden. Mit dem Geist. Das Wesen sich entfaltet. Ich bin es und spüre es. Wenn die Augen sehen, wenn die Haut, die Formen berühren, versteht sich von allein, was das ist es. Nach einer langen Odyssee gefunden. Die Odyssee ist ein Ende gesetzt worden, Dank. ‚Ich denke, ich bin‘ (Kant). Ich erwache, Du bist. Der Nacken sich erstreckend und mich mitnimmt. Mit der Kraft, hinreißend und besitzend. Wenn die ‚Sturm und Drang‘ Phase ausführlich durchschritten haben, unsere Augen uns zusammen gespeichert sehen, dann werden uns als Vollwertiges verstehen. Komplett in der Macht. Lernen normal zu werden. Lernen, diesen Drang zu widerstehen, auch wenn so unwiderstehlich. Eine opulente Mahlzeit verzichten. Wenn die Augen sehen, schaltet das Gehirn ab. Wenn es liegt, was für Kräfte überwältigen mich. Das Schöne vor den Augen. Kleine Aufmerksamkeiten sind auch schön. Es ist so peinlich über bestimmte Sachen zu reden, weil selbstverständlich. Peinlich, dass bestimmte Sachen erwähnt werden müssen. Es tut alles weh, peinlich bis zu den Knochen, weil nicht gewohnt an solchen Sachen zu geraten. Nicht lamentieren. Reaktionen sind unangemessen, vorsichtig formuliert. Lieber schweigen. Normal über Sachen reden. Schweigen ist keine Lösung. Offen reden, auch wenn es schmerzt. Leiden, Ängste, Panikattacken peinigen. Die Welt, wo es schön ist für Dich, wirklich die schöne Welt, zu Hause. Zu dem Erkenntnis kommen, die Liebe reicht nicht. Lass uns das Beste tun, ohne Ängste mit Zuversicht. Oportun, zeitgerecht, mit Fingerspitzengefühl. Noch lernen, manche Sachen zu schlucken, wie dicke Kröten. Hauptsache, nicht ohne uns. Unpassendes sagen, es tut immer noch weh. Ein Donnerwetter. Zwei Welten, die zusammen kommen, Verständnis haben. Es gibt nichts mehr zu sagen. Egal ob Du dumm oder ich dummer bin, egal ob unbeholfen oder unbeholfener, egal nicht ohne uns. Ruhe in dem Geist bringen. Achten und schützen. Es ist nicht in dem Herz, es ist das Herz. Verzeihung für die Strenge, das Leben hat so gelehrt. Geduld. So wenn es schlecht geht, weil es erscheint alles vorbei zu sein, weil es streng wird, genauso geht es schlecht, wenn es nichts mehr wäre im Leben. Ein Zeichen, unerwartet, unlöslich. Sich nicht befreien können von den Tatzen. Nicht traurig, nicht weinen. Lächeln, vom Leben freuen. Das Schöne im Leben, Ketten legen. Faszinierend, die Haut. Wie oft verzweifelt, der Geist zweifelt, die Vernunft quält. Die Sinne, die Träume sind mit Dir, wie der Himmel immer. Derart Kraft, derart Überzeugung in einer derart transparenten Linie. Das Leben ist gar nicht schwierig, wir machen es schwierig, es ist simpel. Nicht mehr aufregen, sondern Probleme lösen, weil die Prob-

leme sind auch meine. Ordnung im Haus, bringt Ordnung im Kopf, bringt Ordnung im Leben. Den Chaos verlassen, dort passt es besser. Wenn es glatt ist, ist es ihr Wesen. Vollkommen weil es ihr gehört. Klagvolles Wesen, weil es meins ist. Theoretisch, ob es möglich wäre, ob es eine Steigerung möglich wäre. Die Ängste, die Unsicherheit. Verblendet. Freude meiner Tagen und Nächten. Trotzdem noch nicht nachvollziehen können. Weil fast unglaublich. Das Wesen erfüllen. Angstleben. Statt Freud, macht es Sorge. Genug davon, die gelöst werden. Dann sie bringen mehr dazu. Man hat Grenzen. Ich rege mich auf. Erholen, entspannen. Stress bewältigen. Obwohl fast dauernd damit beschäftigt bin, hilft nichts. Hilfen Aufenthalte auch nicht. Die akute Situation behandeln, aber die Probleme lösen. Jeder würde sich doch freuen und dankbar sein, Die Angst hat Dich im Griff. Die Ursachen klären. Bei Möglichkeit die Sachen anpacken und nicht lamentieren. In zwei unterschiedliche Welten leben. Es gibt zwei Zauberwörter, die noch zu lernen gibt. Oh, Lernen ist zu viel gesagt, aber auf keinen Fall, dass es Arbeit verlangt, schlimm genug. Danke, Bitte. Die zu üben, wäre sehr willkommen überhaupt im Leben. Die Sprache ist nicht nur Verständigungsmittel, sondern auch Kunst. Mein Quälgeist. Spekulieren, denken, vermuten? Alles vorbei. Es war teils zu viel, für diese Zeit gut. Demnächst sachte, sonst ist alles kaputt. Demnächst nur spüren lassen. Werde wild. Wehe, lernen sich zu zügeln. Ich glaub, ganz tief noch emotionaler. Zu viel wird ermüden, das Gegenteil bewirken kann, mindestens für die folgenden Taten. Nur wie schafft man das. Pure Versuchung, wie man zum Ausdruck bringt. Alles reizt derart, dass hungrig, gierig, die Wollust wecken, die unerfüllt brach lag. Nur noch ein Verlangen. Zu spüren, fassen, nehmen, zu fressen. Zu einer gierigen Bestie geworden. Wenn es brach lag, verliert man den Kopf. Deswegen nicht aufgeben. Dann die Eingeweide, die Form. Am Nacken knabbern. So ausstrecken, dass das Verlangen ausgelöst. In August nur noch kalt duschen hilft. Aber Morgen Dein Nacken nicht loslassen. Bereit. Bis zu Deiner Ankunft ein halber Mann. Du, fleischgewordene Kunst, gleich Libelle, gleich Göttliche. Danke Welt, Danke. Manchmal Aufregung, aber es vergeht schnell. Fest, unerschütterlich. Es kann gesagt werden, das erste Mal in der Bandbreite des Satzes. So intim, so eigen, so einmalig. Nicht ernst nehmen, wenn es böse erscheine. Immer wissen. Ein Prozess hat sich vollzogen, besser zu verstehen und achte. Es wird sicher solche Ausbrüche noch vorkommen, aber schon wissen, die Grundlage stimmt. Komm in dem Arbeitsstil, so muss man auch kommen, zu Sachen, die geliebt sind. Und wenn Widersprüche entstehen, dann liebevoll sich auseinandersetzen, Kompromisse stellen, oder die Kraft haben, den anderen machen zu lassen. Aber immer in Respekt. Nie mehr leiden. Wir haben verstanden, ohne nichts wäre. Nicht mehr finden in Deinem Traum, bekunden. Im Traum schweben, lachen, an Deiner Taille haltend durch die Lüfte fliegen. verstanden, das Leben ohne ist nichts. Du kannst nie mehr finden und ich auch nicht. Wie möchte in dem Traum, zu bekunden. In dem Traum mitschweben, lachen, Dich an Deiner Taille haltend durch die Lüfte fliegen. Wie ist es überhaupt möglich, die Ehre, eine so zarte Blume vom Schicksal erteilt zu bekommen. Dankbar sein wäre unmöglich genug. Reverenz mit Dankbarkeit bezeugen wäre nicht genug. Besser die Kraft im Einsatz bringen, wie in einem Ritual. Kräftig doch sanft, die Kunst zu lernen. Entweder in einer anderen Welt leben oder am falschen Platz. Es haut einen richtig um. Die ganze Zeit der Welt hat, immer unterwegs sein, nur Halligalli. Oder ist irgendwas verkehrt. Sich freuen sich zu schenken. Statt sich zu besinnen, sich zu feiern. Oder solche Behauptungen. Andere Erwartungen vom Leben, die nicht zu erfüllen sind. Nicht geizig, sondern immer eine pralle Portmonee, die nie leer wird. Eben ein wunderschönes Leben führen, immer in Urlaub. Leider auf keinen Fall anbieten. Vergraulen, statt Romantik, tendenziös vergiften. Unwahrscheinlich unbedingt schlechte Laune erzeugen, sondern kann ein Groll in der Luft sein, der sich Luft verschafft mit unpassenden Bemerkungen. Ergo: Grund für den Groll klären. Beleidigt sein ist ein Zeichen von Unreife, aber unfaires kommt nicht gut an. Harmonie ist nicht immer machbar, aber soweit anstreben. Erreichte Harmonie zu zertrampeln ist grenzwertig. Eine berechtigte Bemerkung bei zertrampelten Pfaden als Böses zu bezeichnen ist sich einfach zu machen. In einer Welt, die nicht meins ist. Kein klein bisschen Bescheidenheit. Neu gestalten, ändern. Dauern in Urlaub, dauernd die Zeit haben. So wirklich nicht. Dazu noch geizig. Die Nöte der Menschen bewegen mich. Sehen, dass Menschen bei der Hitze, bei der prallen Sonne schufteten, schlechtes Gewissen bekommen. Mindestens eine kleine Aufmerksamkeit. Entweder nicht ernst nehmen oder sind wir verkehrt. Kein Scherz, Hass ist drin. Ein Groll. Liebe geht in Tat und Wort. Taten und Wörter können verraten. Solchen Sachen nicht sagen, weil es nicht stimmt. Vielleicht müssen wir die Erfahrungen mitmachen, um zu verstehen, was zusammen gehören. Punto. Ohne hat aber keinen Sinn: Sicher sein, akzeptieren lernen. Verständlich. Differenzen haben, natürlich. Die Wörter versuchen Einstellungen zu erklären. Jetzt wissen wir. In der Zukunft anders umgehen. Wörter erklären Einstellungen. Das Schöne und die Bestie. Die Bestie zähmen. Zu Füßen. Transparenz in den Augen, fließende Gazelle, schüchtern strahlender Tau. Mit der Kraft von Vulkanen. Stark zusammen, Engel werden. Mit aller Liebe, nicht mit aller Gewalt. Wenn traurig, das Leiden ist auch meins, die Trauer ist auch meins. Das Lächeln wird auch meins. Alles seins. Selbstbewusst, stark, fein, gottähnlich. Es zermürbt mich auch, macht irre. Gesehen, es ist in Dir, Du gibst ihr den Wert zu sein. Noch nicht früher erlebt, mit der Süße des Edelsteins. Eine innere Stimme gab mir die Überzeugung. Sie stöhnt nach Zuwendung, Aberkennung. Die Freude am Leben im Blut, in sich. Liebe allein ist leer, etwas soll dafür getan werden.