

NEWSLETTER

Praxisteam Dr. POLO LEON

Juli 2018

ARZTPRAXIS ALLGEMEINMEDIZIN

Dr.med. Napoleon POLOLEON

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

www.hausarzt-pololeon.de



SOS Lippenherpes- Wie Sie den fieschen Bläschen den Kampf ansagen. Viele von uns kennen ihn. Die durch das Herpes simplex Virus 1 hervorgerufenen Bläschen an Lippen, Kinn oder Nase sind nicht nur lästig und oftmals schmerzhaft, sondern stellen auch ein kosmetisches Problem dar, welches für viele Betroffene belastend ist. Vor allem wenn die Bläschen schubweise auftreten und z.T. mehrere Male hintereinander zum Vorschein kommen. Kaum ist die eine Stelle abgeheilt, ist die nächste schon wieder betroffen. Was viele nicht wissen: Nahezu jeder von uns hatte in seinem Leben bereits Kontakt zu dem Virus und trägt es daher (oft schon seit der Kindheit) in sich. Ob es zu einem Ausbruch kommt, lässt sich nie genau sagen. Dies hängt von vielen diversen Faktoren ab. Ein geschwächtes Immunsystem spielt hierbei die wohl größte Rolle. Stress, eine Erkältung, Schlafmangel, eine unausgewogene Ernährung oder eine zu hohe Belastung durch UV-Strahlen können eine Reaktivierung des Virus begünstigen. Daher beachten Sie bitte folgende **Tipps**: Achten Sie auf ausreichend Schlaf! Essen Sie viel Obst und Gemüse, vermeiden Sie industriellen Zucker! Meiden Sie Stress, wo Sie nur können! Sollten Sie eine Erkältung haben, nehmen Sie Vit.C zu sich, gerne auch als Nahrungsergänzung. Stärken Sie Ihr Immunsystem zusätzlich durch Sport und Bewegung an der frischen Luft! Ebenfalls bewährt haben sich Grünteeextrakt (als Kapseln zur Nahrungsergänzung einnehmen), sowie sämtliche B-Vitamine. Einige Pharma-Unternehmen bieten auch Nahrungsergänzungsmittel-Komplexe an, die mehrere Spurenelemente und Vitamine beinhalten, die Ihr Immunsystem dauerhaft stärken können. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach! Benutzen Sie im Sommer tgl. und v.a. bei Sonnenexposition einen Lippenpflegestift mit Lichtschutzfaktor! Sollten Sie bereits ein Herpesbläschen entdeckt haben, tragen Sie nach Möglichkeit mehrmals tgl. Honig auf. (Tipp: Manuka-Honig! Leider teuer, dafür sehr viel wirksamer). Dieser wirkt wundheilend. (L.Hübner)



Volkkrankheit Karies Die Karies zählt zu den am häufigsten auftretenden Krankheiten der Zähne weltweit. In Deutschland haben nicht einmal ein Prozent der Erwachsenen ein kariesfreies Gebiss. Doch was ist Karies eigentlich genau und was ist daran so schlimm? Karies beginnt immer mit einer Demineralisierung des Zahnschmelzes. Der Zahnschmelz ist der äußerste Teil unseres Zahnes, die sogenannte Zahnkrone. Sie schützt das darunter liegende Dentin, welches die Hauptmasse der Zähne ausmacht. Unabhängig davon wie viel Zucker wir essen, unser Speichel hält den pH-Wert in der Mundhöhle um 5,5. (Der pH-Wert, „potentia Hydrogenii“, ist ein Indikator für die Anzahl der H⁺ Ionen). **Je niedriger der pH-Wert (die Anzahl der H⁺ Ionen), desto saurer die Lösung.** Fällt der pH-Wert also unter 5,5 reicht die Neutralisierungsfunktion unseres Speichels nicht aus, um den bestehenden Säuregehalt zu neutralisieren. Infolgedessen kommt es zu einer Demineralisation des Zahnschmelzes. **Zu viel Säure greift den Zahnschmelz an!** Doch woher kommt die Säure, wenn wir nicht gerade in eine Zitrone beißen, sondern nur Zucker essen? Beinhaltet jede Schokolade Säure? Nein. Der Zucker ist nur dann gefährlich, wenn sich auf unseren Zähnen bereits Bakterien befinden. **Diese Bakterien bauen den aufgenommenen Zucker ab und erst dabei entsteht die Säure, die für unseren Zahnschmelz so gefährlich ist.** Die Folge der Demineralisierung ist eine entkalkte Stelle im Zahnschmelz, die Karies. Je tiefer die Karies in den Zahn vordringt, desto schmerzhafter wird sie. Im Zahnschmelz erscheint die Karies vorerst nur als ein Kreidefleck und ist zunächst schmerzfrei. Mit der Zeit bildet sich ein Hohlraum (eine sog. Kavität), an dem Bakterien sich ansammeln und leicht haften können. Doch noch immer schmerzt die Karies nicht. Dringt sie in das Dentin vor, können thermische oder mechanische Reize bereits schmerzvoll sein. Erst wenn die Kavität die Zahnwurzel erreicht, kommt es zu den meist unerträglichen, pochenden Zahnschmerzen, welche symptomatisch für Karies sind. Karies entsteht also nicht, wie viele denken, durch Zucker allein. Karies ist ein Prozess, auf den unterschiedliche Faktoren einwirken. Dazu zählen neben der Zeit der Einwirkung der Säuren auch die Bakterien. Sind diese Bakterien nicht vorhanden, ist auch Zucker harmlos für unsere Zähne. Aber Bakterien befinden sich im Zahnbelag (Plaque). Dieser ist nur manuell zu entfernen. Durch Wasser oder Mundspülungen alleine wird folglich kein Plaque und damit keine Bakterien und keine Karies verhindert bzw. entfernt. (L.PoloLeon)

Auftrag: Es wäre gescheitert. Wie noch nicht zuvor das Vertrauen, die Vernunft, die Hoffnung, Wirklichkeit werden lassen. Dann kommt es. Perplex. Einmalig. Sich bewähren, die Zeit sprechen lassen. Dem Ersehnte zugewandt. Weiter als gedacht. Einmalig, ein Frühling voll Versprechungen. Hauch des frischen Wassers vom Bach. Singend ergötzen. Das Leben beginnen lassen, wo es angefangen hat. Sag mir, den Weg zu schreiten, der wird neu gemacht. Das lodern Feuer und der Vulkan werden grüne Wiesen zaubern. Wenn der Weg offen ist, wenn das Denken befreiend leitet. Oder der Weg wird gemacht. Um zu widmen. Die Götter haben gesprochen. Oh, Göttliches. Wie ein Stern unter den Augen gelandet, aus Lichtern und Farben. Gleich ein Edelstein, fest, schwungvoll, verzaubernd. Es gibt keine Wahl, es gibt es. In der Nebel des Wachsseins, getrübt an der Sonne, heillos, geronnen, schlaflos, erscheint es hell dem Licht zugewandt. Jede Wahrnehmung, jede Regung, verloren in der Nacht heute, wo die Sänfte des Waldes beleben kann. Sehnsucht, so als ob schon ewig wäre. Jeden Tag sehen, um die Sehnsucht zur Erfüllung zu bringen. Lernen umzugehen, zu nähern. Das Feuer soll nie löschen, soll immer wach bleiben. Die Krönung. Verehrt, geschützt. Gleich ihre Göttlichkeit zu ergattern. Das Leben ist dann ein Eden. Dann gibt es nur noch die Schöpfung anzustreben, an ihrer Seite. Muse, Inspiration, Elixier. Danke der Sprache Ausdruck zu verleihen. Vergöttern. Es sprudelt vor sich hin, das Beste. Respekt, Lernbereit bleiben. Die Sprache feilen. Im Kopf formuliert, handeln. Anspruch auf Neues. Wissbegierig, alle sind mit allen Möglichkeiten ausgestattet. Nur sind die Möglichkeiten nicht allen zugänglich. Reden und tun, besprechen. Nie überheblich, tolerant. Geduldig. Die Grundlage. Nie die Fassung verlieren: ‚mit dem Herz fühlen, mit dem Kopf denken‘, nicht umgekehrt. Gefunden: Ein Wunder, ein Glücksfall. Sternenhimmel, Sonnenschein, Wasserklar. Als es jeden Tag wäre. Schweigen, Sorgen. Intensiv. Einmalig. Chaos: es wäre schön, wenn es wahr wäre. Oder in dem Chaos kann Perfektion herrschen, sonst würde sich alles in dem Nichts auflösen. Wenn das Chaos nur Chaos wäre, wäre der Untergang, ein dauerndes Verschleppen, ein Verschieben ohne Ende, auf ein Nimmerland. Auf dem Altar. Klug bleiben. Die Erste, Einzige, Schönste, Einzigartiges. Wenn die Haut von farbigen Perlen berührt, wenn die meisterliche Silhouette und die elegante Geste ankommen, ist die Welt hingerissen und dankbar. Der Ausgleich zur Sehnsucht. Konzentriert, mit dem Herz fühlen, mit dem Kopf denken. Mit dem freien Kopf denkt sich besser. Hilf auch zu überdenken. Revue passieren. Sehen, explodieren die Sterne. Zusammen geboren. Leben geben. Gabe des Lebens, Edelstein, Augenfreude. In sich, die Haut erblicken. Definitiv. Die Regung, dort ist das Herz. Für alle. Herz und Seele. Den Frieden finden, die Sicherheit, die Überzeugung, in Sich verlassen, definitiv. glücklich erleben, das ist der Auftrag. Sorge tragen, es bleibt. Höhen und Tiefen. Wissen, Tiefen werden kommen. Vernunft. Die Fassung nie verlieren. Lernen, nie Vorwerfen, lernen Verantwortung tragen. In den Tiefen das Leben meistern. Glück leben. Lügen, sinnlos, sie werden schnell ertappt. Niemals Vorwürfe. Liebe ein Gut, eine zarte Blume, wunderschön, zerbrechlich. Der Auftrag, stark sein. Erfüllung von Träumen, von Sehnsucht. Anziehungskraft. Blüte, edel, Wertvolle, in sich ruht die Frische. Die Skulpturen der feinen Tagen. Die Vollendung betört mit dem Duft, mit der Form, mit der Haut tasten. Beim Sonnenschein, beim trüben Wetter sich warm halten. Das Feld nicht überlassen, fest überzeugt bleiben. Proben meistern, sich stärken, gemeinsam bestehen. Quelle des Lebens, Funk für die Augen, überstrahlender Glanz. Die Macht über das Denken. Verständnissvoll. Kompromisse regeln, das Beste tun, ohne Vorwürfe. Zarte Haut, reizvoll, der Schwung ist drin. Voll Edelsteine, Süße. Nicht nur für heute, für das Kommen. Zusammenhalten bei Widrigkeiten. Dummheiten mit einem bedauernden Lächeln begegnen, Lob mit einem Dankeschön. wie ein Frühling kommt es, mit der Sprache der Vögel, mit dem Nest auf dem hohen Baum. Erscheinung wie ein Versprechen der Blumen. Gesucht, gehofft, geträumt. In der Leere, in der Kakophonie des Wortes auf dem Bauch immer wieder gelandet. Atemlos, Zwerchfell gelähmt. Dann komm an mit einem Lächeln, mit frischen Düften, mit Glanz. Nun das Lied singen. Buchstabierst mir die Wurzel der Existenz. In den Händen haben, die die Früchte aufnimmt, Leben zu bringen und zu erwecken. Denken, göttlich irdisch Gewordenes. Entführung von Emotionen, so viele Sterne leuchten den Weg. Auf Füßen fallen, zu ehren. Jede Regung und Atemzug halten, um das Zittern der Tau wahrzunehmen. Das Leben zu Poesie umpolen. Die Inspiration. Sternenregen, tausend Blumen vor den Augen, ein Prickelnd von Luftblasen auf der Haut. Auch eine Pflicht. Die positiven inneren Werte sollten leben. Die Lebensbedingungen zwingen eine Anpassung, sonst ist das Scheitern vorprogrammiert. Gut, Chaos in sich, aber Ordnung im Alltag dringend. Nie verlieren. Klug bleiben. Wenn die Haut glänzt, die Formen verschwimmen, die Gesten wie von einem Hauchwind getragen werden, reißen den Geist auseinander, dann wird man dankbar. Geboren, gekommen um das Leben. Zugang zum Leben als Beweis, als Gabe. Edelstein, Augenfreude. Wenn die Lianen, die Oberfläche der Tau gesehen werden, ist das definitiv. Wenn die Lianen schwingen, treffen direkt den Kern. Auftrag, der Glück. Sorge tragen, dass es bleibt. Doch das Leben hat Höhen und Tiefen, normal. Wissen, dass Stürme kommen. Die Vernunft, die Fassung nie verlieren. Lernen, nie Vorwerfen, Verantwortung tragen. In den Tiefen das Leben meistern. Den Glück erleben. Fabelhafter Stern. Sie erzählt die Geschichte, was eines Tages verraten wird. Denn es man süchtig. Untrennbar. Niemals Vorwürfe. Liebe, das Gut. Zarte Blüte, zerbrechlich. Der Auftrag ist es, sie stark zu machen: Erfüllung der Träume, Blüte gemachte Sehnsucht. Derartige Anziehungskraft. Angekommen mit der Sonne, den rauen Himmel klärend. Und das Licht lichtet, wo es keiner ran gekommen ist. Alles ist vorhanden, heute muss nichts erfunden werden. Immer wieder der Tau mit seinem Schwung, kaum mit den Händen zu tasten. Es betört mit Duft. Die Kulmination der Form, alles in sich. Die Sehnsucht, die Frische, die feine Tasten. Die Hände des ersten realen Wesen, das Kostbarsten im Leben. Entschieden, das Feld nicht überlassen, fest überzeugt bleiben. Proben meistern, sich stärken, gemeinsam bestehen. Macht über Herz und Denken. Nie mehr alleine. In Guten und Widrigkeiten. Begehren, wie die Luft zu atmen, zum Leben. Voll Edelsteine, geschmackvoll. Erinnern, nicht flüchtig, sondern für die Zukunft. Feines Geweih, feiner Zwirn, feiner Schatten. Nicht trennen. Mit einem Lächeln, mit frischen Düften, mit Glanz ankommen. Nun das Lied singen, buchstabiere mir die Wurzel der Existenz. In den Händen haben, die die Früchte aufnimmt, Leben zu bringen und zu erwecken. Zusammenfallen zu vergöttern. Bitte sei es, untrennbar. Das Leben zu Poesie machen. Bleibe Leben lang die Inspiration. Träume. Wie das Lächeln bleiben. Es liegt in den Händen, bedächtig umgehen. Lernen realistisch zu bleiben.

Es verlangt Konzentration, schützen, schütze. Erzählen ist die halbe Lösung. Nicht zweifeln. Die Grundlage, die Zeit ändern, es muss von sich kommen, überzeugt sein. Intelligenz pflegen und einsetzen. Alles reden. Das Schicksal ist ernst. Mit Tugenden und Mängel, gleichberechtigt. Auf gleicher Augenhöhe. Die Seelen, die Gedanken vereinigen, gefunden in dieser Welt, um im Kampf schöner zu gestalten. Die Welt ist auch meins, meine Deins. Frei werden in uns, Dank uns. Verschmolzen, dass es nichts trennt. Das Leben ist unsere. Reines Wesen, wie man sich nicht vorstellen kann. Geschmeidig behandeln. Mal wild, weil alles märchenhaft. Gewartet, ihre Feinheit, ihre Eleganz. Überraschung. Wo es hingehört, gerechterweise. Heute hat der Himmel gesegnet. Perplex von der Feinheit, wo es ehrenhaft ist. Jeden Tag nähern sich die Gestalten des Tages. Wie nie zuvor. Sternenregen, tausend Blumen vor den Augen, prickelnd von Luftblasen auf der Haut. Auch eine Pflicht. Im Blut. Positive Werte wohnen in sich. Die Lebensbedingungen zwingen eine Anpassung, sonst ist das Scheitern vorprogrammiert. Meinetwegen Chaos in sich, aber Ordnung im Alltag dringend. Das Einzige, das Magische. Begeisternd. Perfekt für den Blick, fürs Herz, hungrig danach. Gestalt der Träume, des Menschen, der Liebe bedürftiges Wesen. Segen. Leben mit dem Herz und dem Kopf in dem Hier. Anders kommt Leid. Frei werden, dankend. Verschmolzen früh morgens beim Wachwerden. Das Feuer entfachen. Jeden Schwung mit den Flügeln. Versuchung. Nahrung für die Augen. Zähmen, zähmen lassen, um frei zu sein, für Ideale, Integrität, Gleichberechtigung. Stark und klug. Das Leben mit Freude meistern. Die Geschichte besprechen, schreiben. Sag mir das Wahre oder träume ich. Wenn sie nicht annehmen, dann sind sie selber schuld, macht nichts. Hinter Dir voll und ganz. Vornehm und elegant, natürlich, authentisch bleibend. Wenn Du wach wirst, werden wir jeden in einer neuen Welt erweckt. Die Vergangenheit können wir nicht löschen, aber loslassen, sie lebt nur in der Erinnerung, es ist vergangen, deswegen kann man sie nicht mehr ins Leben wecken. Alles wird neu. Es wartet eine Welt von Hoffnungen, Versprechungen, Risiken, Verzicht, Motivation. Selbstsicher, selbstständig, stolz sein. Nimm es. Nie zweifeln. So nah, dass kein Blatt dazwischen passt. Die Haut, die Faszinosum. Die Linie in Schwung, das ist alles. Wir sind und werden mehr. Sie werden kommen, keine Sorge. Kein Zurück, nur nach vorne in die Zukunft. Silhouette, faszinierend. Fest, immer wieder die Haut, der Schwung, der Himmel. Lang ersehnt. Das Ultimative, die Krönung, der Zenit. Die Versuchung. Wenn es schwingst, zeig es. Jeden Tag mehr, der Sehnsucht. Reines für die Augen. Es wird möglich sein. Was wird es ohne Träume werden. Sofort, unfassbar. Die Sicherheit, das Authentische. Sei es um zu überwinden. Wie es ist, die Inspiration. Stillen kannst Du allein, den Hunger, die Durst, die zarte Blume, den Flug. Leichtigkeit, dem Vertrauen gleich, die Wurzel. Das Wertvolle ist im Himmel der Augen, das Grazile, was es zu entdecken gibt, kunstvolle Linien für die Phantasie, den Zugang zum Paradise, zum Portal der Poesie, die ein Geheimnis trägt, perfekt für das Sagenhafte. Für das Inland. Süß, warm für die Herzen, und die Sinnen zum Erzittern. Die aufbewahrte Nostalgie. Es ist das Licht, phantasievoller als die kühnste Phantasie. Reich und herzhaft. Den Geist auf einmal zu sich gerissen. Gedanken, den Blick erobert. Wie von heiterem Himmel gelandet, die Welt zu beglücken, um blühende Mohn zu werden. Aus Honig ist die Nahrung, das Lebenselixier. Eifer fehlt am Platz, aber es wird offensichtlich gesprochen. Es entsteht ein Widerspruch. Vielleicht nur Sprachnuancen, sprachenbedingt. Verständnisvoll umgehen, Widersprüche beseitigen. Auch mit Schmerzen der Vergangenheit. Ihnen die Sehnsucht der Liebe geben. Das Herz liebkosten. Träume erfüllen, untrennbar, die Kraft geben. Ergötzen, berühren, kämpfen zu behalten. Nicht aufgeben, auch wenn Dämonen überfallen. Es wirft einen um. Faszinierend, durch die Gestalt reißt einem zusammen. Erobert, nie mehr Panik, nie mehr unsicher. Mathematisch: unendlich hoch unendlich. Loben, Respekt, Schütz mi allen Kräften. Sterne im Mondlicht, blauer Himmel, Sternenhimmel, funkenden Lichter im Firmament, leuchtende Sternen. Der Himmel freut sich, dass es auf dieser Erde schwebt. Die Sterne singen Melodien der Freude, weil sie gesichtet haben, die Hoffnungen, die gewordene Poesie. Zu Edelsteine gewordene Haut, himmlisch entworfene Silhouette in Engelshaut. Das Edelste der Existenz. Natürliche Eleganz. Authentisch. Verunsichert von der Ausstrahlung des Schönen. Zähmen und zähmen lassen, um frei zu sein für Ideale, Integrität, Gleichberechtigung. Wenn es wach wird, werden wir jeden in einer neuen Welt erweckt. Die Vergangenheit nicht mehr ins Leben wecken. Alles wird neu. Jetzt wartet eine Welt von Hoffnungen, Versprechungen, Risiken, Verzicht, Motivation. Nie zweifeln. Stark und klug. Sich halten um das Leben, mit Freude. Dauertrauer nicht zulassen, Sicherheit gewinnen. Ein Schlüssel zum Herz. Das Gehirn voll von Träumen, Phantasien. Passeé, jetzt ist die Zukunft. Das zählt. Nichts Vergangenes. Das Heute und das Kommen. Fabelhaft. Die Unsicherheit für immer verbannen. Echt sein, pures Wesen. Sanft, wild, gerissen. Das Feuer entfachen. Mit dem Duft die Sinne betören. Die Lippen können leuchten. Die feinen Finger aus Lapislazuli. Fabel, Lippen, Haar, Flügel. Für immer die Unsicherheit überwinden. Reines Wesen. Sanft, lebhaft, gerissen. Feuer entfachen. Jeder Schwung für das Herz. Reine Versuchung. Nahrung für Augen, Geist und Leib. Natürlich zart und elegant. Dezent, feine Linien. Verunsichert bis in die Knochen von der Ausstrahlung des Schönen. Frei zu sein für Ideale, Integrität, Gleichberechtigung. Beim wachwerden, in einer neuen Welt erweckt. Die Vergangenheit kann nicht gelöscht, aber losgelassen werden, weil sie nur in der Erinnerung lebt, es ist vergangen, deswegen kann man sie nicht mehr ins Leben wecken. Alles wird neu. Eine Welt von Hoffnungen, Versprechungen, Risiken, Verzicht, Motivation warten. Selbstsicher, selbstständig, stolz sein. Nie zweifeln, stark und klug. Festhalten um das Leben mit Freude zu meistern. Schwierigkeiten werden kommen. Mit dem Leben voll und ganz. Kein bisschen traurig, froh und gelassen, alles dafür tun. Kein bisschen müde vom Leben, Sicherheit gewinnen. Zur Ewigkeit. Gekommen, um mit Freude zu beglücken. Ein Konsens finden, einfacher: richtig machen. Nicht hart werden, sondern streng. Beruhigen, sicher, ruhiger werden. Unvorstellbar, der Kopf ist voller Sterne. Das Schönste finden, was im Leben jemals gab. Das Schönste für Geist, Augen und Gefühle. In der ganzen Konstellation kann es noch nicht wahrgenommen werden. Fast unvorstellbar, doch lebendig. Das Leben wird Normalität, aus Dankbarkeit immer bewundern. Abwarten. Aus Honig. Zum wild werden, aber mit Vorsicht. Lernen zu sagen und erklären, lernen das Leben zur Normalität bringen, um auch die Sehnsucht erfüllt zu verstehen und das Verlangen verständnisvoll zu gestalten. Die Unversehrtheit, gesund bleiben sind die Basis. Helfen, diszipliniert, verständnisvoll einen Rhythmus planen, um die Balance, den Ausgleich zu finden. Den Rhythmus

planen ist sogar lebenserhaltend. Leisten verlangt Einsatz. Besser verstanden. Erfüllung von Träumen. Streng und mit Leidenschaft. Aus Leidenschaft frösteln. Wirkliches, zum Gedicht Gewordene. Auch wenn es weh tut, erzählen. Wenn das Tageslicht die Wolken den Himmel in einem Kaleidoskop von Explosionen von Farben verwandelt, erinnert an diesem Lachen. Was ist das? Simpel, das Einfache. Den Hunger stillen. Die Sehnsucht erfüllen. Die Sehnsucht nach der zarten Blume, nach Flug. Das Unbekannte, die Haut, die Leichtigkeit. Gleich das Vertrauen, die Wurzel. Unfassbar. Den Geist auf einmal zu sich gerissen. Die Gedanken erobern, den Blick. Wie von heiterem Himmel gelandet zu beglücken. Um blühende Rhapsodie zu werden. Der Himmel freut sich, dass es auf dieser Erde schwebt. Die Sterne singen überirdische Melodien, aus Freude, weil sie es gesichtet haben. Gewordene Poesie. Zu Edelsteine gewordene Haut. Himmlisch entworfene Silhouette. Eine Lawine erfasst, wenn es in der Nähe kommt. Das Leben bezeugen. Das Leben ist einfach, schlicht, simpel, nur wir Menschen setzen Schnörkel darauf. Lebe schön und noch wunderschöner. Das Leben ist phantasievoller als die kühnste Phantasie. Nur dichten, Dichtung, verdichten, Wissenschaft kann die Natur nicht, der Mensch kann das. Nichts ist unmöglich. Wissen ist der Schlüssel, zur Beständigkeit, zur Selbstsicherheit. Lernen stark zu sein, das Leben verlangt es. Wenn wir uns stärker fühlen, stärker sein. Die Augen sehen es, lächelt der Tag nur vor sich hin. Die Menschen sehen aus, wie mit Blumen verkleidet. Melodien klingen wie bei der Geburt des Alls. Es sollte immer so bleiben. Nie zweifeln. Zuversicht, Vertrauen, Sich verlassen. Dem Geist erfreuend. Die Augen glänzen in heller Aufregung. Ein Lächeln, unberührt breitet sich, wie ein Frühling über das ganze Gesicht. Schmetterlinge, Lebenselixier, Ode. Lebenslang gefehlt. Nun das Hier, wie vom Zauber. Poesie. Deswegen muss es nur geschrieben werden. Nicht nur das Gesagte oder Geschriebene gilt, sondern vor allem das Tun. Taten nicht nur Wörter. Handeln, um sich verlassen zu können. Frei werden. Wünsche und Träume erfüllen. Alles ist möglich. Lernen, das Motto, lebenslang. Ein neues Leben, erfreuend. Leidenschaft. Leben ist wertvoll, engagiert. Ist das Vergangene eine Erfindung? Vehement. Schlank. Zu Normalität werden lassen. In der ganzen Bandbreite. Einzig und authentisch. In der Hitze der Debatte kann es unangenehm werden, aber dann um Verzeihung bitten. Wunderbarste, Ersehnte. Den Hunger löschen, lösen. Sport, sonst deprimierend. Inspiration. Das Leben in der weiten Schönen. Geben, was nie haben kann. Dankend für das Dasein. Das Sein, was nicht zu realisieren ist. Man wird wach mit der Erscheinung vom Himmel. Zart auch stark werden. Das Leben fängt an, nichts ist unmöglich. Wissen, Schlüssel zur Nachhaltigkeit, zur Beständigkeit, zur Selbstsicherheit und zum Selbstvertrauen. Zusammen in die Zukunft. Nie mehr Unsicherheit. Die Augen, das Denken brauchen Dich, mit einem Herzschlag verbunden. Das Leben bietet die Chance. Lernen stark zu sein, das Leben verlangt es. Wenn wir schwach werden, sich trösten. Wenn wir uns stärker fühlen, Stärke geben. Seit dieser Erscheinung, lächelt der Tag. Die Welt sieht wie mit Blumen verkleidet aus. Melodien klingen wie bei einer Geburt. Immer so bleiben, nie zweifeln. Hände, Blut. Quelle für Freude. Lichtturm, Träumerei, den Geist erfreuen. Die Augen glänzen in heller Aufregung. Durch uns frei. Wünsche und Träume erfüllen. Eigen wie nie gekannt. Besessen. Sich begeben, den Durst stillen, wie das erste Mal. Dir und niemals. Stimme, das Sein wie Himmelsmusik. Wie nie zuvor vertrauen, nicht schlafen können, wenn ein Gedanke beraubt. Ideale nie verraten, denn sie sind der Sinn der Daseins, der Grund, berührt die Werte, das Menschendasein. Das Unrecht, das Ungleich treffen emotional. Nie wieder traurig, niemals zweifeln. Mit einem Lächeln sehen. Nie mehr zweifeln. Das Vergangene gelitten, der Alptraum, mehr nicht. Stark werden, dann Verstanden werden. Wenn man schwach ist, verliert man. Bedingungslos. Lächeln, gewordene Schwalbe. Lächeln wird Aufgabe sein. Trauer beunruhigt, das Vertrauen zu bezeugen, den Schlüssel des Traums. Betroffen, enttäuscht, aber nicht zu vermeiden, nicht schuldig. Nicht mit Gefühlen spielen. Die Wahrheit, auch wenn es weh tut, besser als schweigen oder lügen. Immer stolz auf sich. Weder Spiel noch Zwang, sich vertrauen. Missverständnisse müssen geklärt werden auf der Grundlage der Zuwendung. Eine klare Linie ziehen. Fehler verzeihen. Lügen haben kurze Beine. Sie können nicht zu weit laufen, denn sie werden gleich überholt. Von Beginn an kristallklar und pur. Verdient, zum Respekt. Unerhört, unfassbar, wie ein Meteorit von Edelsterne. Es scheint unreal, weil unvorstellbar, integer, vom Himmel gefallen. Denk Dich gesund, die Last des Vergangenen abwerfen. Nicht nur einen neuen Anfang wagen, sondern erleben, rekapitulieren. Nicht verdrängen, denn das Verdrängte überlebt als Monster. Gabe der Götter. Kunstwerk am Leben. Inbegriff des Schönen. Verkörperung, Leben. Stärke ist auch eine Gabe. Stärke ohne Verbohrtheit. Stärke für sich, um die anderen zur Seite zu stehen. Stärke nicht als Waffe, sondern als Stütze, als großzügige, freundliche Geste. Schwäche kommt vor, aber gilt mit Selbstheilungskraft zu überwinden. Sonst kann Schwäche krankhaft werden. Stark werden. Blume der Hoffnung. Nahrung, Wasser, Luft, Existenz. Inspiration, Poesie, Erleuchtung, Entweihung, Entzückung. Poesie, pur. Lächeln, Heil der Seele. Direkte Linie zwischendurch. Dann vibrieren, alles leuchtet. Wissen, wie Menschen Heim denken und fühlen. Wir können uns schnell bei Umtrieben überführen. Ja, ohne Wenn und Aber. Glücksfall, der Sehnsüchte erfüllt. Nur noch einen Weg, sich verlassen. Sonst sind alle Wege offen. Gegenseitig schützen, nie Misstrauen, Unklares klären, reden. Magnetische Kräfte ziehen, wie dem Kolibri der Nektar. Leben, leben lassen. Wir sind exponiert. Zweifel beseitigen. Eifersucht fehlt am Platz. Das Leben lang lernen. Unter der Prämisse der Liebe, immer klares Wort, ohne Lügen, ohne Umschweifen, direkt, offen, ehrlich. Immer die Wahrheit auch wenn es weh tut, besser als schweigen oder halb gegoren. Es geht nicht anders, alles ist gescheitert. Gründe gibt es. Kritisch betrachtet, das Arbeitstier. Nur perplex. Schön, einmalig wie ein Frühling voll Versprechungen. Hauch des frischen Wassers vom Bach. Singen, um zu ergötzen. Uns bewähren, die Zeit wird sprechen. Das Leben beginnt dort, wo es angefangen hat. Sag mir, den Weg zu schreiten, der wird neu gemacht. Das lodernde Feuer und der Vulkan werden grüne Wiesen zaubern. Wenn der Weg offen ist, wenn das Denken befreiend leitet. Oder der Weg wird gemacht. Göttlich, gleich ein Edelstein. Wie ein Stern unter den Augen gelandet, aus Lichtern und Farben. Ein Edelstein fest, schwungvoll, der den Tag und Nacht zaubert. Keine Wahl, keine Suche. In der Nebel des Wachsseins, getrübt an der Sonne, heillos, geronnen, schlaflos, erscheint es hell dem Licht zugewandt. Jede Wahrnehmung, jede Regung, verloren in der Nacht heute, wo die Sänfte des Waldes belebt. Enorme Sehnsucht. Sehnsucht, als ob schon ewig wäre. Jeden Tag sehen, diese Sehnsucht zur Erfüllung zu bringen. Lernen umzuge-

hen, zu nähern. Das Feuer soll nie löschen, soll immer wach bleiben. Die Krönung. Verehrt, geschützt. Gleich ihre Göttlichkeit zu ergattern. Das Leben ist dann ein Eden. Dann gibt es nur noch die Schöpfung anzustreben, an ihrer Seite. Muse, Inspiration, Elixier. Danke der Sprache Ausdruck zu verleihen. Vergöttern. Es sprudelt vor sich hin, das Beste. Respekt, Lernbereit bleiben. Die Sprache feilen. Im Kopf formuliert, handeln. Anspruch auf Neues. Wissbegierig, alle sind mit allen Möglichkeiten ausgestattet. Nur sind die Möglichkeiten nicht allen zugänglich. Reden und tun, besprechen. Nie überheblich, tolerant. Geduldig. Die Grundlage. Nie die Fassung verlieren: ‚mit dem Herz fühlen, mit dem Kopf denken‘, nicht umgekehrt. Gefunden: Ein Wunder, ein Glücksfall. Sternenhimmel, Sonnenschein, Wasserklar. Als es jeden Tag wäre. Schweigen, Sorgen. Intensiv. Einmalig. Chaos: es wäre schön, wenn es wahr wäre. Oder in dem Chaos kann Perfektion herrschen, sonst würde sich alles in dem Nichts auflösen. Wenn das Chaos nur Chaos wäre, wäre der Untergang, ein dauerndes Verschleppen, ein Verschieben ohne Ende, auf ein Nimmerland. Auf dem Altar. Klug bleiben. Die Erste, Einzige, Schönste, Einzigartiges. Wenn die Haut von farbigen Perlen berührt, wenn die meisterliche Silhouette und die elegante Geste ankommen, ist die Welt hingerissen und dankbar. Der Ausgleich zur Sehnsucht. Konzentriert, mit dem Herz fühlen, mit dem Kopf denken. Mit dem freien Kopf denkt sich besser. Hilf auch zu überdenken. Revue passieren. Sehen, explodieren die Sterne. Zusammen geboren. Leben geben. Gabe des Lebens, Edelstein, Augenfreude. In sich, die Haut erblicken. Definitiv. Die Regung, dort ist das Herz. Für alle. Herz und Seele. Den Frieden finden, die Sicherheit, die Überzeugung, in Sich verlassen, definitiv. glücklich erleben, das ist der Auftrag. Sorge tragen, es bleibt. Höhen und Tiefen. Wissen, Tiefen werden kommen. Vernunft. Die Fassung nie verlieren. Lernen, nie Vorwerfen, lernen Verantwortung tragen. In den Tiefen das Leben meistern. Glück leben. Lügen, sinnlos, sie werden schnell ertappt. Niemals Vorwürfe. Liebe ein Gut, eine zarte Blume, wunderschön, zerbrechlich. Der Auftrag, stark sein. Erfüllung von Träumen, von Sehnsucht. Anziehungskraft. Blüte, edel, Wertvolle, in sich ruht die Frische. Die Skulpturen der feinen Tagen. Die Vollendung betört mit dem Duft, mit der Form, mit der Haut tasten. Beim Sonnenschein, beim trüben Wetter sich warm halten. Das Feld nicht überlassen, fest überzeugt bleiben. Proben meistern, sich stärken, gemeinsam bestehen. Quelle des Lebens, Funk für die Augen, überstrahlender Glanz. Die Macht über das Denken. Verständnisvoll. Kompromisse regeln, das Beste tun, ohne Vorwürfe. Zarte Haut, reizvoll, der Schwung ist drin. Voll Edelsteine, Süße. Nicht nur für heute, für das Kommen. Zusammenhalten bei Widrigkeiten. Dummheiten mit einem bedauernden Lächeln begegnen, Lob mit einem Dankeschön. wie ein Frühling kommt es, mit der Sprache der Vögel, mit dem Nest auf dem hohen Baum. Erscheinung wie ein Versprechen der Blumen. Gesucht, gehofft, geträumt. In der Leere, in der Kakophonie des Wortes auf dem Bauch immer wieder gelandet. Atemlos, Zwerchfell gelähmt. Dann komm an mit einem Lächeln, mit frischen Düften, mit Glanz. Nun das Lied singen. Buchstabierst mir die Wurzel der Existenz. In den Händen haben, die die Früchte aufnimmt, Leben zu bringen und zu erwecken. Denken, göttlich irdisch Gewordenes. Entführung von Emotionen, so viele Sterne leuchten den Weg. Auf Füßen fallen, zu ehren. Jede Regung und Atemzug halten, um das Zittern der Tau wahrzunehmen. Das Leben zu Poesie umpolen. Die Inspiration. Sternenregen, tausend Blumen vor den Augen, ein Prickelnd von Luftblasen auf der Haut. Auch eine Pflicht. Die positiven inneren Werte sollten leben. Die Lebensbedingungen zwingen eine Anpassung, sonst ist das Scheitern vorprogrammiert. Gut, Chaos in sich, aber Ordnung im Alltag dringend. Nie verlieren. Klug bleiben. Wenn die Haut glänzt, die Formen schwimmen, die Gesten wie von einem Hauchwind getragen werden, reißen den Geist auseinander, dann wird man dankbar. Geboren, gekommen um das Leben. Zugang zum Leben als Beweis, als Gabe. Edelstein, Augenfreude. Wenn die Lianen, die Oberfläche der Tau gesehen werden, ist das definitiv. Wenn die Lianen schwingen, treffen direkt den Kern. Auftrag, der Glück. Sorge tragen, dass es bleibt. Doch das Leben hat Höhen und Tiefen, normal. Wissen, dass Stürme kommen. Die Vernunft, die Fassung nie verlieren. Lernen, nie Vorwerfen, Verantwortung tragen. In den Tiefen das Leben meistern. Den Glück erleben. Fabelhafter Stern. Sie erzählt die Geschichte, was eines Tages verraten wird. Denn es man süchtig. Untrennbar. Niemals Vorwürfe. Liebe, das Gut. Zarte Blüte, zerbrechlich. Der Auftrag ist es, sie stark zu machen. Erfüllung der Träume, Blüte gemachte Sehnsucht. Derartige Anziehungskraft. Angekommen mit der Sonne, den rauen Himmel klärend. Und das Licht lichtet, wo es keiner ran gekommen ist. Alles ist vorhanden, heute muss nichts erfunden werden. Immer wieder der Tau mit seinem Schwung, kaum mit den Händen zu tasten. Es betört mit Duft. Die Kulmination der Form, alles in sich. Die Sehnsucht, die Frische, die feine Tasten. Die Hände des ersten realen Wesen, das Kostbarsten im Leben. Entschieden, das Feld nicht überlassen, fest überzeugt bleiben. Proben meistern, sich stärken, gemeinsam bestehen. Macht über Herz und Denken. Nie mehr alleine. In Guten und Widrigkeiten. Begehren, wie die Luft zu atmen, zum Leben. Voll Edelsteine, geschmackvoll. Erinnern, nicht flüchtig, sondern für die Zukunft. Feines Geweih, feiner Zwirn, feiner Schatten. Nicht trennen. Mit einem Lächeln, mit frischen Düften, mit Glanz ankommen. Nun das Lied singen, buchstabiere mir die Wurzel der Existenz. In den Händen haben, die die Früchte aufnimmt, Leben zu bringen und zu erwecken. Zusammenfallen zu vergöttern. Bitte sei es, untrennbar. Das Leben zu Poesie machen. Bleibe Leben lang die Inspiration. Träume. Wie das Lächeln bleiben. Es liegt in den Händen, bedächtig umgehen. Lernen realistisch zu bleiben. Es verlangt Konzentration, schützen, schütze. Erzählen ist die halbe Lösung. Nicht zweifeln. Die Grundlage, die Zeit ändern, es muss von sich kommen, überzeugt sein. Intelligenz pflegen und einsetzen. Alles reden. Das Schicksal ist ernst. Mit Tugenden und Mängel, gleichberechtigt. Auf gleicher Augenhöhe. Die Seelen, die Gedanken vereinigen, gefunden in dieser Welt, um im Kampf schöner zu gestalten. Die Welt ist auch meins, meine Deins. Frei werden in uns, Dank uns. Verschmolzen, dass es nichts trennt. Das Leben ist unsere. Reines Wesen, wie man sich nicht vorstellen kann. Geschmeidig behandeln. Mal wild, weil alles märchenhaft. Gewartet, ihre Feinheit, ihre Eleganz. Überraschung. Wo es hingehört, gerechterweise. Heute hat der Himmel gesegnet. Perplex von der Feinheit, wo es ehrenhaft ist. Jeden Tag nähern sich die Gestalten des Tages. Wie nie zuvor. Sternenregen, tausend Blumen vor den Augen, prickelnd von Luftblasen auf der Haut. Auch eine Pflicht. Im Blut. Positive Werte wohnen in sich. Die Lebensbedingungen zwingen eine Anpassung, sonst ist das Scheitern vorprogrammiert. Meinetwegen Chaos in sich, aber Ordnung im Alltag

dringend. Nie verlieren. Klug bleiben. Wenn die Haut glänzt, die Formen verschwimmen, die Gesten wie von einem Hauchwind getragen werden, reißen den Geist auseinander, dann wird man dankbar. Geboren, gekommen um das Leben. Zugang zum Leben als Beweis, als Gabe. Edelstein, Augenfreude. Wenn die Lianen, die Oberfläche der Tau gesehen werden, ist das definitiv. Wenn die Lianen schwingen, treffen direkt den Kern. Auftrag, der Glück. Sorge tragen, dass es bleibt. Doch das Leben hat Höhen und Tiefen, normal. Wissen, dass Stürme kommen. Die Vernunft, die Fassung nie verlieren. Lernen, nie Vorwerfen, Verantwortung tragen. In den Tiefen das Leben meistern. Den Glück erleben. Fabelhafter Stern. Sie erzählt die Geschichte, was eines Tages verraten wird. Denn es man süchtig. Untrennbar. Niemals Vorwürfe. Liebe, das Gut. Zarte Blüte, zerbrechlich. Der Auftrag ist es, sie stark zu machen. Erfüllung der Träume, Blüte gemachte Sehnsucht. Derartige Anziehungskraft. Angekommen mit der Sonne, den rauen Himmel klärend. Und das Licht lichtet, wo es keiner ran gekommen ist. Alles ist vorhanden, heute muss nichts erfunden werden. Immer wieder der Tau mit seinem Schwung, kaum mit den Händen zu tasten. Es betört mit Duft. Die Kulmination der Form, alles in sich. Die Sehnsucht, die Frische, die feine Tasten. Die Hände des ersten realen Wesen, das Kostbarsten im Leben. Entschieden, das Feld nicht überlassen, fest überzeugt bleiben. Proben meistern, sich stärken, gemeinsam bestehen. Macht über Herz und Denken. Nie mehr alleine. In Guten und Widrigkeiten. Begehren, wie die Luft zu atmen, zum Leben. Voll Edelsteine, geschmackvoll. Erinnern, nicht flüchtig, sondern für die Zukunft. Feines Geweih, feiner Zwirn, feiner Schatten. Nicht trennen. Mit einem Lächeln, mit frischen Düften, mit Glanz ankommen. Nun das Lied singen, buchstabiere mir die Wurzel der Existenz. In den Händen haben, die die Früchte aufnimmt, Leben zu bringen und zu erwecken. Zusammenfallen zu vergöttern. Bitte sei es, untrennbar. Das Leben zu Poesie machen. Bleibe Leben lang die Inspiration. Träume. Wie das Lächeln bleiben. Es liegt in den Händen, bedächtig umgehen. Lernen realistisch zu bleiben. Es verlangt Konzentration, schützen, schütze. Erzählen ist die halbe Lösung. Nicht zweifeln. Die Grundlage, die Zeit ändern, es muss von sich kommen, überzeugt sein. Intelligenz pflegen und einsetzen. Alles reden. Das Schicksal ist ernst. Mit Tugenden und Mängel, gleichberechtigt. Auf gleicher Augenhöhe. Die Seelen, die Gedanken vereinigen, gefunden in dieser Welt, um im Kampf schöner zu gestalten. Die Welt ist auch meins, meine Deins. Frei werden in uns, Dank uns. Verschmolzen, dass es nichts trennt. Das Leben ist unsere. Reines Wesen, wie man sich nicht vorstellen kann. Geschmeidig behandeln. Mal wild, weil alles märchenhaft. Gewartet, ihre Feinheit, ihre Eleganz. Überraschung. Wo es hingehört, gerechterweise. Heute hat der Himmel gesegnet. Perplex von der Feinheit, wo es ehrenhaft ist. Jeden Tag nähern sich die Gestalten des Tages. Wie nie zuvor. Sternenregen, tausend Blumen vor den Augen, prickelnd von Luftblasen auf der Haut. Auch eine Pflicht. Im Blut. Positive Werte wohnen in sich. Die Lebensbedingungen zwingen eine Anpassung, sonst ist das Scheitern vorprogrammiert. Meinetwegen Chaos in sich, aber Ordnung im Alltag dringend. Das Einzige, das Magische. Begeisternd. Perfekt für den Blick, fürs Herz, hungrig danach. Gestalt der Träume, des Menschen, der Liebe bedürftiges Wesen. Segen. Leben mit dem Herz und dem Kopf in dem Hier. Anders kommt Leid. Frei werden, dankend. Verschmolzen früh morgens beim Wachwerden. Das Feuer entfachen. Jeden Schwung mit den Flügeln. Versuchung. Nahrung für die Augen. Zähmen, zähmen lassen, um frei zu sein, für Ideale, Integrität, Gleichberechtigung. Stark und klug. Das Leben mit Freude meistern. Die Geschichte besprechen, schreiben. Sag mir das Wahre oder träume ich. Wenn sie nicht annehmen, dann sind sie selber schuld, macht nichts. Hinter Dir voll und ganz. Vornehm und elegant, natürlich, authentisch bleibend. Wenn Du wachst wirst, werden wir jeden in einer neuen Welt erweckt. Die Vergangenheit können wir nicht löschen, aber loslassen, sie lebt nur in der Erinnerung, es ist vergangen, deswegen kann man sie nicht mehr ins Leben wecken. Alles wird neu. Es wartet eine Welt von Hoffnungen, Versprechungen, Risiken, Verzicht, Motivation. Selbstsicher, selbstständig, stolz sein. Nimm es. Nie zweifeln. So nah, dass kein Blatt dazwischen passt. Die Haut, die Faszinosum. Die Linie in Schwung, das ist alles. Wir sind und werden mehr. Sie werden kommen, keine Sorge. Kein Zurück, nur nach vorne in die Zukunft. Silhouette, faszinierend. Fest, immer wieder die Haut, der Schwung, der Himmel. Lang ersehnt. Das Ultimative, die Krönung, der Zenit. Die Versuchung. Wenn es schwingst, zeig es. Jeden Tag mehr, der Sehnsucht. Reines für die Augen. Es wird möglich sein. Was wird es ohne Träume werden. Sofort, unfassbar. Die Sicherheit, das Authentische. Sei es um zu überwinden. Wie es ist, die Inspiration. Stillen kannst Du allein, den Hunger, die Durst, die zarte Blume, den Flug. Leichtigkeit, dem Vertrauen gleich, die Wurzel. Das Wertvolle ist im Himmel der Augen, das Grazile, was es zu entdecken gibt, kunstvolle Linien für die Phantasie, den Zugang zum Paradise, zum Portal der Poesie, die ein Geheimnis trägt, perfekt für das Sagenhafte. Für das Inland. Süß, warm für die Herzen, und die Sinnen zum Erzittern. Die aufbewahrte Nostalgie. Es ist das Licht, phantasievoller als die kühnste Phantasie. Reich und herzhaft. Den Geist auf einmal zu sich gerissen. Gedanken, den Blick erobert. Wie von heiterem Himmel gelandet, die Welt zu beglücken, um blühende Mohn zu werden. Aus Honig ist die Nahrung, das Lebenselixier. Eifer fehl am Platz, aber es wird offensichtlich gesprochen. Es entsteht ein Widerspruch. Vielleicht nur Sprachnuancen, sprachenbedingt. Verständnisvoll umgehen, Widersprüche beseitigen. Auch mit Schmerzen der Vergangenheit. Ihnen die Sehnsucht der Liebe geben. Das Herz lieblosen. Träume erfüllen, untrennbar, die Kraft geben. Ergötzen, berühren, kämpfen zu behalten. Nicht aufgeben, auch wenn Dämonen überfallen. Es wirft einen um. Faszinierend, durch die Gestalt reißt einem zusammen. Erobert, nie mehr Panik, nie mehr unsicher. Mathematisch: unendlich hoch unendlich. Loben, Respekt, Schütz mi allen Kräften. Sterne im Mondlicht, blauer Himmel, Sternenhimmel, funkenden Lichter im Firmament, leuchtende Sternen. Der Himmel freut sich, dass es auf dieser Erde schwebt. Die Sterne singen Melodien der Freude, weil sie gesichtet haben, die Hoffnungen, die gewordene Poesie. Zu Edelsteine gewordene Haut, himmlisch entworfene Silhouette in Engelshaut. Das Edelste der Existenz. Natürliche Eleganz. Authentisch. Verunsichert von der Ausstrahlung des Schönen. Zähmen und zähmen lassen, um frei zu sein für Ideale, Integrität, Gleichberechtigung. Wenn es wach wird, werden wir jeden in einer neuen Welt erweckt. Die Vergangenheit nicht mehr ins Leben wecken. Alles wird neu. Jetzt wartet eine Welt von Hoffnungen, Versprechungen, Risiken, Verzicht, Motivation. Nie zweifeln. Stark und klug. Sich halten um das Leben, mit Freude. Dauertrauer nicht zulassen, Sicherheit gewinnen. Ein Schlüssel zum Herz. Das

Gehirn voll von Träumen, Phantasien. Passeé, jetzt ist die Zukunft. Das zählt. Nichts Vergangenes. Das Heute und das Kommen. Fabelhaft. Die Unsicherheit für immer verbannen. Echt sein, pures Wesen. Sanft, wild, gerissen. Das Feuer entfachen. Mit dem Duft die Sinne betören. Die Lippen können leuchten. Die feinen Finger aus Lapislazuli. Fabel, Lippen, Haar, Flügel. Für immer die Unsicherheit überwinden. Reines Wesen. Sanft, lebhaft, gerissen. Feuer entfachen. Jeder Schwung für das Herz. Reine Versuchung. Nahrung für Augen, Geist und Leib. Natürlich zart und elegant. Dezent, feine Linien. Verunsichert bis in die Knochen von der Ausstrahlung des Schönen. Frei zu sein für Ideale, Integrität, Gleichberechtigung. Beim wachwerden, in einer neuen Welt erweckt. Die Vergangenheit kann nicht gelöscht, aber losgelassen werden, weil sie nur in der Erinnerung lebt, es ist vergangen, deswegen kann man sie nicht mehr ins Leben wecken. Alles wird neu. Eine Welt von Hoffnungen, Versprechungen, Risiken, Verzicht, Motivation warten. Selbstsicher, selbstständig, stolz sein. Nie zweifeln, stark und klug. Festhalten um das Leben mit Freude zu meistern. Schwierigkeiten werden kommen. Mit dem Leben voll und ganz. Kein bisschen traurig, froh und gelassen, alles dafür tun. Kein bisschen müde vom Leben, Sicherheit gewinnen. Zur Ewigkeit. Gekommen, um mit Freude zu beglücken. Ein Konsens finden, einfacher: richtig machen. Nicht hart werden, sondern streng. Beruhigen, sicher, ruhiger werden. Unvorstellbar, der Kopf ist voller Sterne. Das Schönste finden, was im Leben jemals gab. Das Schönste für Geist, Augen und Gefühle. In der ganzen Konstellation kann es noch nicht wahrgenommen werden. Fast unvorstellbar, doch lebendig. Das Leben wird Normalität, aus Dankbarkeit immer bewundern. Abwarten. Aus Honig. Zum wild werden, aber mit Vorsicht. Lernen zu sagen und erklären, lernen das Leben zur Normalität bringen, um auch die Sehnsucht erfüllt zu verstehen und das Verlangen verständnisvoll zu gestalten. Die Unversehrtheit, gesund bleiben sind die Basis. Helfen, diszipliniert, verständnisvoll einen Rhythmus planen, um die Balance, den Ausgleich zu finden. Den Rhythmus planen ist sogar lebenserhaltend. Leisten verlangt Einsatz. Besser verstanden. Erfüllung von Träumen. Streng und mit Leidenschaft. Aus Leidenschaft frösteln. Wirkliches, zum Gedicht Gewordene. Auch wenn es weh tut, erzählen. Wenn das Tageslicht die Wolken den Himmel in einem Kaleidoskop von Explosionen von Farben verwandelt, erinnert an diesem Lachen. Was ist das? Simpel, das Einfache. Den Hunger stillen. Die Sehnsucht erfüllen. Die Sehnsucht nach der zarten Blume, nach Flug. Das Unbekannte, die Haut, die Leichtigkeit. Gleich das Vertrauen, die Wurzel. Unfassbar. Den Geist auf einmal zu sich gerissen. Die Gedanken erobern, den Blick. Wie von heiterem Himmel gelandet zu beglücken. Um blühende Rhapsodie zu werden. Der Himmel freut sich, dass es auf dieser Erde schwebt. Die Sterne singen überirdische Melodien, aus Freude, weil sie es gesichtet haben. Gewordene Poesie. Zu Edelsteine gewordene Haut. Himmlisch entworfene Silhouette. Eine Lawine erfasst, wenn es in der Nähe kommt. Das Leben bezeugen. Das Leben ist einfach, schlicht, simpel, nur wir Menschen setzen Schnörkel darauf. Lebe schön und noch wunderschöner. Das Leben ist phantasievoller als die kühnste Phantasie. Nur dichten, Dichtung, verdichten, Wissenschaft kann die Natur nicht, der Mensch kann das. Nichts ist unmöglich. Wissen ist der Schlüssel, zur Beständigkeit, zur Selbstsicherheit. Lernen stark zu sein, das Leben verlangt es. Wenn wir uns stärker fühlen, stärker sein. Die Augen sehen es, lächelt der Tag nur vor sich hin. Die Menschen sehen aus, wie mit Blumen verkleidet. Melodien klingen wie bei der Geburt des Alls. Es sollte immer so bleiben. Nie zweifeln. Zuversicht, Vertrauen, Sich verlassen. Dem Geist erfreuend. Die Augen glänzen in heller Aufregung. Ein Lächeln, unberührt breitet sich, wie ein Frühling über das ganze Gesicht. Schmetterlinge, Lebenselixier, Ode. Lebenslang gefehlt. Nun das Hier, wie vom Zauber. Poesie. Deswegen muss es nur geschrieben werden. Nicht nur das Gesagte oder Geschriebene gilt, sondern vor allem das Tun. Taten nicht nur Wörter. Handeln, um sich verlassen zu können. Frei werden. Wünsche und Träume erfüllen. Alles ist möglich. Lernen, das Motto, lebenslang. Ein neues Leben, erfreuend. Leidenschaft. Leben ist wertvoll, engagiert. Ist das Vergangene eine Erfindung? Vehement. Schlank. Zu Normalität werden lassen. In der ganzen Bandbreite. Einzig und authentisch. In der Hitze der Debatte kann es unangenehm werden, aber dann um Verzeihung bitten. Wunderbarste, Ersehnte. Den Hunger löschen, lösen. Sport, sonst depressivierend. Inspiration. Das Leben in der weiten Schönen. Geben, was nie haben kann. Dankend für das Dasein. Das Sein, was nicht zu realisieren ist. Man wird wach mit der Erscheinung vom Himmel. Zart auch stark werden. Das Leben fängt an, nichts ist unmöglich. Wissen, Schlüssel zur Nachhaltigkeit, zur Beständigkeit, zur Selbstsicherheit und zum Selbstvertrauen. Zusammen in die Zukunft. Nie mehr Unsicherheit. Die Augen, das Denken brauchen Dich, mit einem Herzschlag verbunden. Das Leben bietet die Chance. Lernen stark zu sein, das Leben verlangt es. Wenn wir schwach werden, sich trösten. Wenn wir uns stärker fühlen, Stärke geben. Seit dieser Erscheinung, lächelt der Tag. Die Welt sieht wie mit Blumen verkleidet aus. Melodien klingen wie bei einer Geburt. Immer so bleiben, nie zweifeln. Hände, Blut. Quelle für Freude. Lichtturm, Träumerei, den Geist erfreuen. Die Augen glänzen in heller Aufregung. Durch uns frei. Wünsche und Träume erfüllen. Eigen wie nie gekannt. Besessen. Sich begeben, den Durst stillen, wie das erste Mal. Dir und niemals. Stimme, das Sein wie Himmelsmusik. Wie nie zuvor vertrauen, nicht schlafen können, wenn ein Gedanke beraubt. Ideale nie verraten, denn sie sind der Sinn der Daseins, der Grund, berührt die Werte, das Menschendasein. Das Unrecht, das Ungleich treffen emotional. Nie wieder traurig, niemals zweifeln. Mit einem Lächeln sehen. Nie mehr zweifeln. Das Vergangene gelitten, der Alptraum, mehr nicht. Stark werden, dann Verstanden werden. Wenn man schwach ist, verliert man. Bedingungslos. Lächeln, gewordene Schwalbe. Lächeln wird Aufgabe sein. Trauer beunruhigt, das Vertrauen zu bezeugen, den Schlüssel des Traums. Betroffen, enttäuscht, aber nicht zu vermeiden, nicht schuldig. Nicht mit Gefühlen spielen. Die Wahrheit, auch wenn es weh tut, besser als schweigen oder lügen. Immer stolz auf sich. Weder Spiel noch Zwang, sich vertrauen. Missverständnisse müssen geklärt werden auf der Grundlage der Zuwendung. Eine klare Linie ziehen. Fehler verzeihen. Lügen haben kurze Beine. Sie können nicht zu weit laufen, denn sie werden gleich überholt. Von Beginn an kristallklar und pur. Verdient, zum Respekt. Unerhört, unfassbar, wie ein Meteorit von Edelsterne. Es scheint unreal, weil unvorstellbar, integer, vom Himmel gefallen. Denk Dich gesund, die Last des Vergangenen abwerfen. Nicht nur einen neuen Anfang wagen, sondern erleben, rekapitulieren. Nicht verdrängen, denn das Verdrängte überlebt als Monster. Gabe der Götter. Kunstwerk am Leben. Inbegriff des Schönen. Verkörperung, Leben. Stärke ist

auch eine Gabe. Stärke ohne Verbohrtheit. Stärke für sich, um die anderen zur Seite zu stehen. Stärke nicht als Waffe, sondern als Stütze, als großzügige, freundliche Geste. Schwäche kommt vor, aber gilt mit Selbstheilungskraft zu überwinden. Sonst kann Schwäche krankhaft werden. Stark werden. Blume der Hoffnung. Nahrung, Wasser, Luft, Existenz. Inspiration, Poesie, Erleuchtung, Entweihung, Entzückung. Poesie, pur. Lächeln, Heil der Seele. Direkte Linie zwischendurch. Dann vibrieren, alles leuchtet. Wissen, wie Menschen Heim denken und fühlen. Wir können uns schnell bei Umtrieben überführen. Ja, ohne Wenn und Aber. Glücksfall, der Sehnsüchte erfüllt. Nur noch einen Weg, sich verlassen. Sonst sind alle Wege offen. Gegenseitig schützen, nie Misstrauen, Unklares klären, reden. Magnetische Kräfte ziehen, wie dem Kolibri der Nektar. Leben, leben lassen. Wir sind exponiert. Zweifel beseitigen. Eifersucht fehlt am Platz. Das Leben lang lernen. Unter der Prämisse der Liebe, immer klares Wort, ohne Lügen, ohne Umschweifen, direkt, offen, ehrlich. Immer die Wahrheit auch wenn es weh tut, besser als schweigen oder halb gegoren. Es geht nicht anders, alles ist gescheitert. Gründe gibt es. Kritisch betrachtet, das Arbeitstier. Nur perplex. Schön, einmalig wie ein Frühling voll Versprechungen. Hauch des frischen Wassers vom Bach. Singen, um zu ergötzen. Uns bewähren, die Zeit wird sprechen. Das Leben beginnt dort, wo es angefangen hat. Sag mir, den Weg zu schreiten, der wird neu gemacht. Das lodernde Feuer und der Vulkan werden grüne Wiesen zaubern. Wenn der Weg offen ist, wenn das Denken befreiend leitet. Oder der Weg wird gemacht. Göttlich, gleich ein Edelstein. Wie ein Stern unter den Augen gelandet, aus Lichtern und Farben. Ein Edelstein fest, schwungvoll, der den Tag und Nacht zaubert. Keine Wahl, keine Suche. In der Nebel des Wachseins, getrübt an der Sonne, heillos, geronnen, schlaflos, erscheint es hell dem Licht zugewandt. Jede Wahrnehmung, jede Regung, verloren in der Nacht heute, wo die Sänfte des Waldes belebt. Enorme Sehnsucht. Sehnsucht, als ob schon ewig wäre. Jeden Tag sehen, diese Sehnsucht zur Erfüllung zu bringen. Lernen umzugehen, zu nähern, dass dieses Feuer nie löscht, soll immer wach bleibt. Die Krönung, verehrt, geschützt, respektiert, an ihren Füßen zu sein. Dann gibt es nur noch die Schöpfung anzustreben. Muse, Inspiration, Elixier. Gestatten, Danke für die Sprache zum Ausdruck zu bringen, helfe mir, Danke zu vergöttern. Es sprudelt. Rache ist nie in dem Repertoire, sondern Zuwendung. Manchmal sind die Tage grau, wo die Dunkelheit zerdrückt. Das Schweigen ist das Toxische des Vergangenen, das Marter. Jetzt ist das Jetzt und das Kommen allein. Offen reden, redlich. Das Wort öffnete das Licht wie durch Magie. In der Ruhe. Manches kann sich nicht sofort ändern. Nie eine Beleidigung. Immer anstreben lernbereit zu bleiben. Der Sprache angemessen. Im Kopf formuliert, Anspruch auf Neues. Intelligent und auch wissbegierig. Alle Menschen mit allen Möglichkeiten ausgestattet, gelb, schwarz, weis. Nur sind die Möglichkeiten nicht allen zugänglich. Reden und tun, sprechen und handeln. Nie überheblich, doch tolerant bleiben. Nie die Fassung verlieren. Gefunden ein Wunder, ein Glücksfall. Beständigkeit zeigen und beweisen. Nicht heut hi, Morgen ho. Nur die göttliche Linie. Immer wieder die Sehnsucht. Frei werden, die eigene Begabung entfalten. Kein Besitztum, sondern Zugehörigkeit, Teilhabe, Zusammen eins werden. Zugänge ermöglichen, nicht missbrauchen und das Vertrauen wach halten. Die Normalität der Zuwendung. Den Frieden in sich finden, wissend nicht allein zu sein. Real, andauernd ist schön, doch normal gestalten. Beweise, klug sein. Nutzen und in Anspruch die Chance nehmen. Auch streng sein, egal wie hungrig. Spielzeiten sind passee. Sie redet nicht viel, sie zeigt ihre Gabe. Ängstlich auf die Zukunft, doch nie wieder Angst. Stimmungsschwankungen machen müde. Die Angst zerfrisst von innen. Sei der Sinn. Selbstsicherheit. Stütze Dich auf die Stärke, die soll von Dir kommen. Die Herausforderung. Sonst das Vergangene wird andauernd unterminieren. Das Vergangene loslassen. Niemand hassen, hassen ist die Kehrseite der Liebe. Entweder wird man stark oder geht man runter. An der Stelle bleiben, kann kein Mensch auf der Welt helfen, die Vergangenheit nicht jammern. Die Kraft sollte endlich von innen kommen. Akzeptieren was es war, es ist vorbei, es wird nie wieder zurück. Loslassen, wenn nicht, wird keine Macht der Welt helfen, egal mit welchem Aufruhr man jemand für sich tut. Tausendfach bekundet und trotzdem ist der Geist noch irgendwo. Froh sein, dass sie weg vom Herz sind. Jammern und vermissen. Man hat ein Recht auf ein eigenes Leben. In der Vergangenheit zu leben, dafür ist man selber schuld oder nach vorne, in das Leben, in die Zukunft. Für sich entscheiden. Das Laster abwerfen, sonst kommt man nicht nach vorne. Sich der Ketten befreien. Das Feuer geht hoch. Es gibt Leben und Abschied, damit ist man täglich konfrontiert. Deswegen ist Leben wunderbar, deswegen die Freude, jede Minute. Trauern, jammern ist nichts. Lernen stark zu sein. Vorbild sein. Gesundung. Schluss mit Trauern. Von Selbstbewusstsein sprühend. Prüfung zulassen, contenance. Nicht gewählt, vom Himmel geschickt. Das Ultimative, es gibt nichts darüber. Nach Dir nur noch der Nimbus. Auseinandersetzungen gibt es und wird immer geben, aber nicht aufgeben. Das Schönste im Universum. Stern, der vom Himmel anlächelt. Die Augen schauen, die Figur, dann dankbar vom Leben. Erwartungsvoll. Ordnung um sich, bringt Ordnung im Kopf. Verschmolzen in einer neuen Weise, ausgiebig und vollkommen. Verschmelzen und eins werden. Schütze die Gedanken. Sich erholen und Kräfte aus sich ausschöpfen. Lächeln. Mehr als man sich vorstellen kann. Stolz auf sich sein, selbstsicher. Die Sprache ist eine Wunderkiste. Im Traum anwesend sein, um sich zu verneigen. Weinen wird als Zeichen der Schwäche verstanden. Willy Brandt das Zeichen gesetzt hat, vor der Nazi-vernichtungslager in die Knie gegangen. Männer dürfen schon in Katastrophenfall. Frauen dürfen eher, aber regelmäßig wird schon als auffällig verstanden. Doch Weinen kann heilen, befreien. Selbstbewusst auftreten, mit der Sicherheit, die von sich selbst ausstrahlt. Immer wieder wie der Felsen im Sturm. Jemand, jemals gegen Dich, auch gegen mich. Noch wertvoller als das eigenes Leben. Vertrauen bis zum letzten Winkel unseres Daseins. Ein volles Leben. Juwel auf der Welt. Erfüllt die Augen von Illusionen, von Phantasien, von Geheimnissen, auf der Erde, sich für das Leben bedanken. Fabelhaftes. Die Sehnsucht sättigen, Kunstgewordene. Die Hoffnung für die Augen, das Licht, das die Dunkelheit leuchtet. In der Pracht und Form, in der Fülle und Erhabenheit. Sich bedanken. Herausforderungen, Hindernisse lächelnd meistern. Nicht normal, sondern göttlich. Mit der Macht besessen zu werden. Alles einsetzen, es sind keine Monster, sondern Menschen, wie Du und ich, kann stressig werden, das ist aber zwangsweise überall, außer im Paradies, also bei sich. Gesund werden, froh. Integriert. Wenn gram, nicht zu ernst nehmen. Es ist alles neu, nur besorgt. Das ist Leben, das ist stärker als Inzidenzen. Tausende Blitze sollten mich treffen. Keine Aufregung. Blume, die mich schmückt.

Harmonisch übereinstimmen, Unschatzbares, fast unheimlich. Instabil, unzuverlassig, nicht, vielleicht leichtgewichtig, aber mit der singenden Geste des Geistes. Mit Intelligenz gesegnet, die Gabe pflegen, nicht verkummern lassen, Erwartungen, sich von diesen Ketten befreien. Anker werden. Die Vergangenheit akzeptieren, überwinden, damit verbunden das Impulsive unter Kontrolle halten, darüber lachen. Keine Gewalt. Menschen haben ein Gehirn für das Denken, den Geist zu pflegen. Gewalt gehört zum Tierreich. Gleichberechtigung, klug, die Frische und das Elan. Die Harmonie gestalten. Sachen müssen gemacht werden und nicht auf die Ewigkeit verschoben. Verlässlichkeit. Sich gegenseitig entlasten, helfen. Ungerechtigkeit, Unzuverlässigkeit, die Marter. Sich helfen, gesund werden, bleiben. Fein, grazil, elegant, stark. Mit Zuversicht, Gelassenheit und Vertrauen warten. Offen, friedlich, zufrieden, ohne Last der Zukunft widmen. Dem Licht, der Hoffnung. Die Silhouette. Die Augen, authentisches Wesen. Blume der Hoffnung. Das Denken im Besitz genommen. Nichts verdecken, die Wahrheit. Naiv alles anzunehmen, eine Lehre. Nicht ändern, weil nach Prinzipien handeln, auch wenn Menschen so sind, wie sie sind. Klare Kante. Schweigen, halbe Wahrheiten, das nicht. Bittere Lehren, man lernt davon. Nicht zu leidenden Märtyrer sich stilisieren. Bitter enttäuscht, aber das ist Leben. Verantwortung nehmen aus Prinzip. Überrascht. Nie zuvor so massiv, verraten bis zu den Knochen. Zum Glück fehlt nichts. Verbergen, weil gewohnt, Unwahres ist nicht lieb, unwahres ist falsch. Mit anderen Augen sieht man ein verstecktes Spiel, verraten. Gebrochenes Herz. Die Wahrheit auch wenn es weh tut. Nichts als die Wahrheit, sonst irritiert und tut ungut. Schweigen ist wie Lügen. Nur sich vorstellen, es wäre ein Affront, es wurde Gewissenbisse verursachen, wie ein Verrat, respektlos, Des Vertrauens eine Ohrfeige. Groll und Hass vergiften. Niemanden hassen. Akzeptieren und Basta. Die Aufgabe. Widersprüche werden überwunden. Ein Grenzwert. Das Juwel ist das Zaubermittel, um vollständig zu werden. Allein unvollständig. Zusammen die Einheit, der Eindruck, eindrucksvoll. Sich nehmen zu lernen. Melodie des Himmels. Die Last abwerfen. 100 Flüchtlinge sind im Mittelmeer gekentert. Nicht dulden. Es gibt mehr Probleme auf dieser Welt als die eigene Wehwehchen. Das Leben ist so schön, aber wenn allein, auf sich konzentriert, ist es öde. Kämpfen für eine gerechtere Welt ist wertvoller, edler, eine Lebensaufgabe. Das Leiden sitzt tiefer, es gibt auf dieser Erde grausame Dinge, die man erleben kann, Krieg, Massenvergewaltigungen, Perverses. Wir müssen nicht damit leben, das bekämpfen, aber unverseht bleiben, das Leben zur Liebe. Nicht in dem eigenem Leiden verharren, sondern bekämpfen. Die Kraft, von sich, die eigene Kräfte aufdecken. Keine Macht kann helfen, wenn es nicht von sich sprudelt und sich sagen Schluss, verdammt nochmal, Schluss mit dem Gejammer, sich sagen, ich will leben. Es ist möglich, man sollte wollen mit aller Geschlossenheit, Überzeugung und Kraft. Leben kann nur auf gesunder Grundlage gedeihen. Wo in dieser Welt haben die Menschen keine Probleme. Menschen sterben, ertrinken, sie werden bombardiert, es wird unendliches Leid angetan, trotzdem müssen sie hochkommen, wie der Phönix aus der Asche. Misshandelt, unterworfen. Jammern? Nein, Kämpfen. Aufbauen. Den Glück nachvollziehen. Die Vergangenheit ist vorbei. Es kommt nie zurück. Zaubertrank, Beten auf den Sinai, auf den Kopf stellen, Ayahuasca-Brühe trinken, Tänzten mit Bomborium, alle Hokuspokus, alles wird nicht helfen. Entweder lässt man das Vergangene los, oder macht man ein Märtyrerleben bis zur bitteren Ende, aber allein, dauernd krank. Das wäre kein Leben, sondern Selbstgeiseln, unendlich in der Vergangenheit verharren. Oder endlich die Augen aufmachen, nach vorne in die Zukunft. Das allein entscheiden. Bewusst die Gedanken ordnen. Besprechen, nicht aus Neugier, nichts dafür, sondern reden, klären. Sich selbst helfen. Kritisch, selbstkritisch. Konstruktiv, nicht destruktiv. Ein gutes Zeichen, was geblieben ist, das Wesentliche, als Ganzes, mit den Eigenschaften und Schwächen, wunderbar und köstlich. Gedanken wecken Mitten in der Nacht, von den Existenzen, von diesem Wunder sich wach zu freuen. Milliarden von Sternen begleiten, um mit ihnen zu lachen. Das Wasser des Baches, die Wellen der Meere zwinkern. Die Flügel der Kolibris schlagen mit einem Herz.