

Das Leben

die helle & die dunkle Seite

Impressum

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlag und Gestaltung: Hans-Joerg Deichholz

Text: Hans-Joerg Deichholz

Bilder: NewArtVisionen – Hans-Joerg Deichholz

Printed in Germany 2024 im Eigenverlag

ISBN 978-3-949223-04-4

Preis 19,90 €

Zum Buch

Gedanken über das Leben, mitten aus dem Leben. Stimmungen und Gefühle, die zum Teil aus der Zeit oder dem Zeitgeist entsprungen, zum Teil aber auch zeitlos gültig sind.

Gedankensplitter aus neun Jahren, die das Leben in allen Facetten den hellen und den dunklen Seiten beleuchten.

Hans-Joerg Deichholz

Inhaltsübersicht

2016	Seite	9
2017	Seite	29
2018	Seite	63
2019	Seite	115
2020	Seite	159
2021	Seite	177
2022	Seite	201
2023	Seite	219
2024	Seite	235

2016

Gedanken verloren

Gedanken verloren - zu Papier gebracht. Verfliegen und doch noch hier, zwischen Buschdeckel gepresst.

Sie wollen fliegen, jubilieren und manchmal auch nur nachdenklich machen. Darum lass sie nicht liegen, nutzlos und verloren, nimm sie mit in dein Herz, dann können sie leben.

24.1.2016

Glaube

Der Glaube soll wachsen in dir,
aber nicht wuchern. Er darf glänzen
und dich krönen, aber anderen nicht
das Licht nehmen. Denn keiner von
uns kennt die Wahrheit.

24.1.2016

Glücks-Gedanken

„Danken“ denken, zufrieden
aber nicht selbstzufrieden sein.
Freude bewusst erleben und in deine
Gedanken einfließen lassen.

Liebe geben, leben und nicht nur wün-
schen und fordern.

Das ist die Quelle auf dem Weg
zum Glück und glücklich sein.

24.01.2016

Selbstmitleid

Selbstmitleid ist purer Egoismus
in einer Welt, die Altruismus
von dir fordert.

Es ist letztlich nichts anderes
als der verzweifelte Versuch,
sich seiner Bestimmung zu
entziehen.

18.02.2016

Angst

Wenn Angst zum Kitt der Gesellschaft wird, ändert sich alles: Aus Freundlichkeit wird Ablehnung, aus Sorge wird Abscheu und aus Nächstenliebe wird Hass.

Ihr fragt eure Großeltern vorwurfsvoll:
„Wie konnte das passieren?“
Die Antwort erlebt ihr täglich in den Medien und nicht nur am Montagabend.

7.3.2016

Schmerz

Schmerz hat viele Ursachen.
Er wirkt von innen und von außen.
Letzteren kann man lindern,
manchmal auch heilen.

Schmerz, der von innen kommt,
entsteht im Kopf. Er dehnt sich aus,
er bestimmt dein Denken, deine
Gefühle und deine Handlungen.

Schmerz, der von innen kommt, setzt
sich in deinem Bauch fest.
Er frisst dich auf und lässt dich nicht
mehr zur Ruhe kommen.
Denn er dreht sich und dreht sich wie
ein Mühlrad und verändert
dich und dein Wesen.

21.3.2016

Demenz – Hilfeschrei

Vergesst mich nicht, auch wenn ich
ständige vergesse.

Haltet zu mir, auch wenn ich euch
nicht mehr erkenne.

Ich lebe jetzt in einer anderen Welt –
in einer anderen Zeit.

Nur manchmal – tröpfchenweise
sehe ich die Gegenwart, aber ich kann
die Gedanken nicht festhalten,
auch wenn ich sie versuche zu
begreifen.

Die Gedanken verflüchtigen sich so
schnell und rinnen mir wie Sand durch
meine alten Hände.

Ich fühle mich allein, denn keiner versteht mich, aber ich weiß, dass ich Euch liebe, immer dann, wenn mir noch ein Moment der Klarheit geschenkt wird.

Bitte! Vergesst mich nicht!
Spürt meine Angst und manchmal auch meine Liebe für euch.
Denn sonst sterbe ich einsam und alleine. Und davor habe ich unendliche Angst!

4.3.2016

Zeit

Nutze die Zeit,
denn jeder Augenblick ist ein
unwiederbringliches Geschenk
des Lebens an dich.

Genieße den Augenblick,
denn er ist einzigartig
und du kannst ihn nicht festhalten.

2.4.2016

Gefangen in der Depression

Wenn das Herz unbeschwert leben möchte, aber der Kopf das nicht zulässt – Gedanken, die sich im Kreise drehen, alles blockieren, dann ist es schwer, das Leben zu genießen.

Du glaubst, es gibt kein Entrinnen, keinen Weg hinaus. Aber es bleibt die Hoffnung und das Herz, das Leben genießen will.

Kämpfe nicht gegen Schatten, sondern erfreue dich am Licht der Sonne, an den schönen kleinen Dingen im Leben - an den Duft blühender Rosen.

16.4.2013

Vom Sinn der Freundschaft

Freundschaft wird manchmal auf die Probe gestellt. Dann sagt dir der Verstand: „Das kann nicht sein“, aber dein Herz spricht:
„Vertraue, er ist Dein Freund!“

Freund, ich vertraue dir und deinen Worten, denn du weißt, das ich die Wahrheit ertragen kann, nicht aber die Täuschung oder Unwahrheit unter Freunden.

10.5.2016

Wahrheit

Wenn du dir selbst in die Augen-
schaust und kannst deinem Herzen
trauen, dann öffne dich und lasse auch
andere schauen, denn du zeigst ihnen
die Wahrheit.

10.6.2016

Der lange Weg

Wenn du staunend hinterfragst,
was selbstverständlich scheint,
wenn Neugierde dich treibt und
du Wahrheiten in Frage stellst,
dann ist das der erste Schritt
auf einem langen und steinigen Weg.

Denn du wirst auf Unverständnis
und Widerspruch treffen, wenn
scheinbare Wahrheit in Frage
gestellt oder gar widerlegt wird.
Es ist der Weg zur Philosophie -
der Weg zurück zum Ursprung,
oft geschmäht und bekämpft,
weil die Menschheit erst viel später
bereit ist zu verstehen.

15.8.2016

inspiriert von Platon, Theaitetos

Vernunft

Wenn Vernunft Dein Handeln leitet,
vergiss nicht, auch Dein Herz zu
befragen!

13.9.2016

Lebensschmerz

Aus dem Inneren - vom Wasser
geborgen - kommend, wirst du
unter Schmerzen in diese irdische
Welt geboren.

Sie ist laut, rau und schmerzhaft,
aber auch bunt, schön und liebevoll.

Lass dich vom Schmerz
nicht überwältigen,
überwinde die Angst
und vertraue bis zum Tod!
Dann muss dein Leben nicht
schmerzvoll enden.

14.10.2016

Freundschaft

Wenn Vorsicht und Vernunft
das Vertrauen zu einem Freund
langsam zerbröseln lassen,
wünsche ich mir den Mut und die Kraft
der Liebe, um zu verstehen,
aufeinander zuzugehen, um zu
vergeben und mich nicht in den
Abgründen des Dunkels zu verlieren,
sondern den Weg zum Licht und zur
Freundschaft wiederzufinden.

13.11.2016

Flüchtige Gedanken

Gedanken - flüchtige Bruchstücke
entspringen deinem Kopf, um sich so-
gleich wieder zu verflüchtigen,
wenn du sie nicht festhalten kannst.

Intuitionen, manch tiefgründige
Wahrnehmungen, oder auch
ultimative Geistesblitze –deine innere
Wahrheit entspringt und verrinnt
unverfälscht.

Gib ihnen eine Chance länger zu
existieren als diese eine Sekunde.
Sie sind es wert! Und vielleicht
veränderst du ja die Welt damit?

10.10.2016

2024

Reflexion

War das vereinbarte Ziel
vielleicht zu viel?
Warum scheint das Ergebnis
nicht genug?
Ist es wirklich nicht genug?
Sind wir nur unzufrieden
auf dem Weg zum Ziel,
oder können wir nicht genug –
gut genug, oder wollen wir zu viel?
Sind wir noch auf dem richtigen Weg
zum Ziel, oder wird es zu schnell,
zu viel? Nein, es ist zwar viel,
aber nicht zu viel und wir bleiben
zusammen, verlieren uns nicht
auf dem Weg zum vereinbarten Ziel.

12.1.2024

Gedanken über das Leben

Das Leben ist nicht immer eben,
gleicht zunehmend einem Beben,
sorgt dafür, dass wir beginnen,
um dem Stress zu entrinnen,
nachzudenken und nicht
abzuheben.

26.1.2024

Herz-Schmerz

Wenn mich das Herz plagt,
das Gefühl alles überragt,
weil der Geist mir sagt,
dass mein Körper nicht mehr mag,
ist es Zeit für ein bisschen
Ruhe und Zärtlichkeit.

Jetzt! Und nicht irgendwie,
irgendwo, irgendwann.

25.1.2024

Inspiriert auch von dem bekannten Nena Song

Zutrauen

Das Tagespensum

ist vollbracht.

Ich fühle mich erschöpft,

bin geschafft.

Denn noch fehlt mir

die nötige Kraft.

Doch spüre ich den Mut,

die Hoffnung wächst –

alles wird gut!

13.2.2024

Lebensdisziplin

Wenn Disziplin zu deinem Feind wird,
weil du das vorgegebene Ziel
unbedingt - unbeirrt anstrebst,
obwohl dein Herz bebt und du weißt,
es wird wieder zu viel,
wirst du weitermachen -
wieder nicht aufhören.
Denn das Leben hat dich gelehrt:
„Mach oder du bist raus,
denn ihr seid immer einer zu viel!“

17.2.2024

Schicksal der Babyboomer

Fröhlich

Wenn dich der Morgen anlacht,
weil du fröhlich aufgewacht,
dann genieße diesen Tag
und er zeigt dir,
wie sehr er dich mag.

22.4.2024

Weltensicht

Anspannung und Entspannung,
Einsicht und Fernsicht auf das,
was wirklich im Leben zählt,
nicht Macht und Geld!
Nein Liebe regiert
in Wahrheit die Welt
in der Gesundheit
als wahre Währung gilt.

23.2.2024

Kleine Morgenandacht

Das Leben ist ein
endlich langer Fluss,
viele geht, einiges muss,
aber du bist es, der dein Leben lebt,
mal glücklich, mal schrecklich,
wenn die Erde bebt.

Doch am Ende solltest du
mit Gottvertrauen in den Himmel
und nach vorne schauen.

26.2.2024

Zeit & Ewigkeit

Die Zeit, die schon so weit
fortgeschritten, macht uns unruhig,
lässt uns bitten:

Lass uns noch ein bisschen Zeit
auf Erden bevor wir Teil
der Ewigkeit werden.

27.2.2024

Andersrum

Neue Wege gehen,
Dasein neu verstehen
und du wirst sehen,
wie dasselbe Streben
nicht der einzige Weg
in deinem Leben
bleiben muss.

29.2.2024

Die dunkle Seite

Nur wer die eigene dunkle Seite
offenbart, kann ohne Vorbehalt
angenommen werden.

Denn es gibt keinen Grund mehr,
sich zu verstecken.

29.2.2024

Gedankenverloren 2024

Gedankenverloren,
wie meist am Montagmorgen
gehe ich den langen Gang entlang.
Dringe hindurch, ohne Furcht
vor dem, was mich erwartet,
ohne mich vielleicht gar nicht
startet.

Fühl mich einsam, obwohl nicht allein,
soll führen, die richtigen Knöpfe
berühren, das ist ok und doch zum
Schreien.

So bleibt mir nur, den Weg zu Ende zu
gehen und hoffe, ihr könnt mir folgen
und werdet mein Handeln auch heute
verstehen.

18.3.2024

Zeit verändert

Die Zeit verändert alles,
weil Stillstand keiner kann und will.
Doch hilft es, ein Ziel zu haben
und nicht nur einfach
vorwärts zu traben.

15.3.2024



Time changes

Einsamer Kampf

Manchmal glaube ich,
mein Kopf führt Krieg
gegen meinen Körper und mich,
so kämpfe ich verzweifelt an
gegen meinen eigenen Kopf.
Ein Kampf – allein.
Ein Kampf, den nur ich gegen mich
selber führen kann.
Das kann und darf doch nicht sein,
dass ich verliere, friere, mein Herz
seltsam spüre und am Ende
noch den Verstand verliere.
Drum will ich lächelnd weiter vorwärts
gehen, die Symptome, die Schmerzen
verstehen. Ihr werdet sehen,
es wird schon gehen.

26.3.2024

Untergangsstimmung

Trotz aller vergangenen und gegenwärtigen Bemühungen steht fest, die Welt wird durch den Menschen und sein Tun untergehen. Bemerkenswert ist nur ihre Widerstandskraft, mit der sie es bisher geschafft – immer noch schafft, wenn auch zu weilen mit letzter Kraft sich allen menschlich barbarischen Zerstörungsversuchen zu widersetzen.

Wir, die wir jetzt leben,
können nur hoffen,
dass dies noch eine Weile anhält.

12.5.2024



Blick zum Himmel



Magic Bird

Magic Bird

Der magische Traum,
wunderbar anzuschauen,
verlässt den Raum
um in der Wirklichkeit zu wirken
und versucht den Traum –
unseren Traum zu verwirklichen.

28.5.24

*Kleine Hommage an Hedwig die Eule von
Harry Potter*

Das Leben

Das Leben ist gewiss kein Spiel,
dafür bietet und fordert es viel.

Aber das Ziel heißt:

Nimm das Leben wie ein Spiel,
wenn es verlangt von dir zu viel.

Nur so kannst du das Leben
auch an schweren Tagen ertragen,
den Sonnenschein erhoffen,
während dunkle Wolken
über den Himmel jagen.

6.7.2024



Lebensraum

Inhaltsverzeichnis

2016	9
Gedanken verloren	10
Glaube	11
Glücks-Gedanken	12
Selbstmitleid	13
Angst	14
Schmerz	15
Demenz-Hilfeschrei	16
Zeit	18
Gefangen in der Depression	19
Vom Sinn der Freundschaft	20
Wahrheit	21
Der lange Weg	22
Vernunft	23
Lebensschmerz	24
Freundschaft	25
Flüchtige Gedanken	26

2017	29
Feierabend	30
Ursprung des Glaubens	31
Elend	33
Verärgerung	34
Lebensweisheit – Weisheit des Alters	35
Die Welt	36
Der Fels	37
Ostern	38
Elixier des Lebens	39
Zukunftsangst	40
Das Wort	41
Lustlosigkeit	42
Das Leben	44
Glück I & II	45
Selbstzweifel	46
Suche nach Befriedigung	47
Die Große Reise der Wassertropfen	48
Abschied	49
Arbeit	50

Leben	51
Wenn das Leben dich küsst	52
Warten	53
Nichts	54
Schmerz-Empfinden	55
Der Schnupfen	56
Gedanken 2017	58
Geheimnis des Nichtwissens	59
Augen	60

2018	63
Davor	64
Gedanken 2018	65
Ausgeliefert	66
Schlaflos durch die Nacht	68
Weckruf	71
Leben im Allgemeinen	72
Stille	73
Lustvoll	74
Veränderung	75

Vereinigung	76
Auf dem Weg zu dir	77
Die Reden alter Männer	78
Am Ende eines Tages	79
Ehrlich	80
Nachdenklich	81
Leben und Sucht	82
Büroalltag 2018	83
Leben erleben	84
New Universe	85
Miteinander	86
Nutzen Leitlinien?	87
Glückstag	88
Schmerz	89
Gedanken	91
Ehrlichkeit	92
Zeitenfluss	93
Vertreibung aus dem Paradies	94
Baum des Lebens	97
Beschwörung	98

Innenansicht	101
Das andere Leben	102
The last pray – das letzte Gebet	104
Demenz#Angst	105
Zeit weit weg	106
PAN – Palliativ Netzwerk	107
Gewalt, die mich (be-) trifft	108
Dankbarkeit im Glück	109
Gutes Leben II	110
Eruption – Welt am Abgrund	113
2019	115
Neujahrsgedanken	116
Glück 2019	117
Der Gral	119
Teuflische Gedanken	120
Das wahre „Ich“	122
Nachruf für einen fremden Freund	123
Demenz	125
Mein Leben	126

Glück 2019 II	128
Embodiment	129
Suche nach Erkenntnis	130
Gedanken-Gebet	132
Bewusst leben	134
Zufrieden	135
Unbefleckte Empfängnis	137
Park-Gedanken	138
Freitags-Fazit	139
Balkon Idylle	141
Klimawechsel	142
NdW – Neue digitale Welt	144
Selfie-Reflexion	146
Telefon-Seelsorge	148
Schlaflos durch die Nacht	149
Bergesruhe	151
Spirit of nature	152
Gegensätze vereint	154
Erinnerungen	155
Das Nichts	157

2020	159
Büroalltag	160
Dilemma	161
Corona-Morgengebet	162
Gedankenspiel (Corona)	163
Schweineöhrchen#Corona	164
Sonntag im Coronamodus	166
Warum?	168
Zeit 2020	169
Glück 2020	170
Erkenntnis	171
Überlebensstrategie	172
Schmerz	174
Ruhe 2020	175
2021	177
Ruhe 2021	178
Lichtaugenblicke	179
Der richtige Weg	180
Ab und zu	181

Gedanken über den Tod	182
Schmerz 21-I	183
Schmerz 21-II	184
Ausgebrannt	185
Sonntag	187
Gedankenpause	188
Zufrieden	190
Erholung	191
Sehnsucht nach dem Paradies	192
Schmerz 13621	194
Ferienbeginn	195
Alles hat seine Zeit	196
Unwetter	198
Wehmut	199
2022	201
Gedankenstrudel	202
Die Kraft des Regenschauers	203
Gelassenheit	204
Hoffnung & Vergänglichkeit	205

Rückblick – Ausblick	206
Selbsterkenntnis	207
(Lebens-) Freude	208
Ermüdend	209
Oster-Coronagedanken	210
Büroleben	211
Salz der Erde – Salz des Lebens	212
Innere Stimme	213
Das Leben weiterleben	214
Feste feiern	215
Gedankenverloren 2022	216
Zeitensturm	217
2023	219
Erdbeben	220
Leere – Paradoxon	221
Lebenswille	222
Innenansicht 2023	223
Lebensziele	224
Gedankenverloren 2023	225

An guten Tagen	226
Erkenntnis	228
An einem guten Tag	229
Vom Wollen und Können	230
Wort	231
Liebe & Tod	232
2024	235
Reflexion	236
Gedanken über das Leben	237
Herz-Schmerz	238
Zutrauen	239
Lebensdisziplin	240
Fröhlich	241
Weltensicht	242
Kleine Morgenandacht	243
Zeit & Ewigkeit	244
Andersrum	245
Die dunkle Seite	246
Gedankenverloren 2024	247

Zeit verändert	248
Einsamer Kampf	249
Untergangsstimmung	250
Magic Bird	253
Das Leben	254
Inhaltsverzeichnis	256
Der Autor	268
Vom selben Autor erschienen	270

Der Autor



Hans-Joerg-Deichholz

geb. 1961 in Bremen

wohnhaft in Minden

Label: NewArtVisionen

Web.: www.newartvisionen.de

Fb.: NewArtVisionen

Bisher vom selben Autor erschienen:

„Gedanken verloren“	ISBN 978-3-00-052166-9
„Freimaurer Tarot“	ISBN 978-3-00-054921-2
„Anstößig“	ISBN 978-3-9819189-0-8
„Herbstreise nach Sylt“	ISBN 978-3-9819189-0-8
„Weihnachten ist jedes Jahr“	978-3-9819189-2-2
„The Caribbean Art Book“	ISBN 978-3-9819189-4-6
„Leben-lieben-Sünden“	ISBN 978-3-9819189-3-9
„Wie das Leben so spielt“	ISBN 978-3-9819189-5-3
„Sin#City“	ISBN 978-3-9819189-7-7
„Asian Art Book“	ISBN 978-3-9819189-8-4
„Liebe leben“	ISBN 978-3-9819189-6-0
„Anstößig ² “	ISBN 978-3-9819189-9-1
„Sylt 2020“	ISBN 978-3-949223-00-6
„Lochspiel“	ISBN 978-3-949223-01-3
„Zählspiel“	ISBN 978-3-949223-02-0

