

Lebenslust

Marcel Binzenhöfer



2024

Lebenslust

Marcel Binzenhöfer



Erste Auflage

Veröffentlicht als Taschenbuch, 2024

Alle Rechte vorbehalten

Copyright 2024

Marcel Binzenhöfer

www.unterwegs.coach

Die Bilder sind eigene
Momentaufnahmen aus
diesem Jahr.

Inhalt

Zuversicht	10
Zweifelhaft	12
Aufmerken	14
Durchatmen	16
Jedmöglich	18
Irgendwer	20
Wachstumslust	22
Hoffnungsschauer	24
Unikat	26
Wirkung	28
Zwielicht	30
Wertfrei	32
Lebenslänglich	34

Oh Mann	36
Jahrestag	38
Sehnsucht	41
Selbstfremd	44
Bittersüß	46
Betreutes Leben	48
Waldspielplatz	50
Manchmal	53
Spätsommer	55
Bauchperle	57

Vorwort

Tage, wenn sie scheinbar uns entgleiten,
gleiten leise doch in uns hinein,
aber wir verwandeln alle Zeiten;
denn wir sehnen uns zu sein.

Rainer Maria Rilke



(Bamberg, Villa Concordia)

Zuversicht

Wesentlich.

Bleib für mich.

Lediglich.

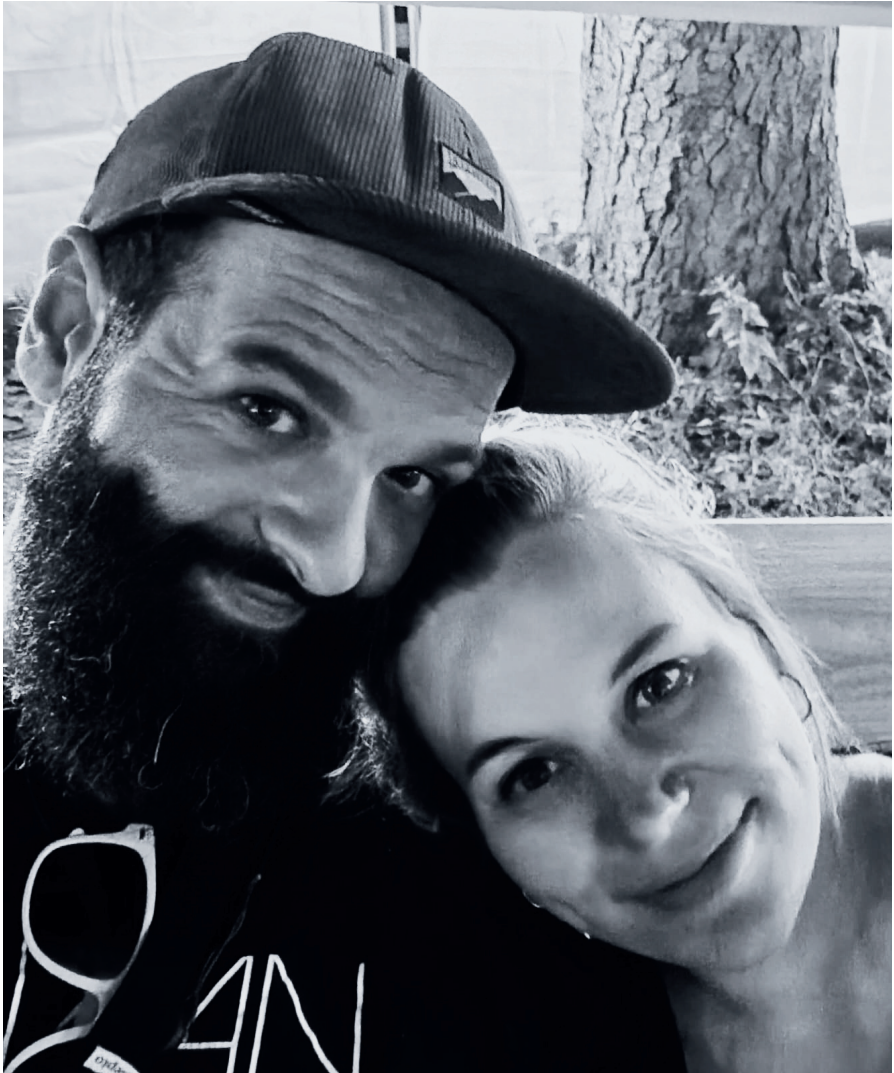
Frei für dich.

Grundsätzlich.

Zeit für mich.

Zusätzlich.

Lieb ich dich.



(Erlangen, Kulturinsel Wöhrmühle)

Zweifelhaft

Unterirdisch, überirdisch, außerirdisch.

Wir erzählen uns Geschichten. Zerstören unsere Welt.

Zeichnen uns ein Bild. Machen uns zum Held.

Untermenschlich, übermenschlich, unmenschlich.

Wir erkunden unser Sein. Suchen uns vergeblich.

Bestimmen unseren Wert. Fühlen uns unsterblich.

Unter uns, über ich, außer sich.

Wir spielen ein Spiel. Bewegen uns beständig.

Verdrehen uns im Kreis. Halten uns für lebendig.



(Ljubljana, Metelkova)

Aufmerken

Hör nicht zu, sondern hin.
Mach die Augen auf.
Lass Luft rein.

Mach nicht zu, sondern auf.
Halt die Ohren steif.
Lass Musik rein.

Atme ein und auch aus.
Bleib bei dir.
Lass das Leben rein.



(Freiburg, Record Store)

Durchatmen

Grenzen dienen den Glücklichen,
Pechvögel zeigen Verständnis.

Widersprüche sind spruchreif,
Wortreiche oft geistesarm.

Wachstum ist schmerzhaft,
Betäuben leichter als Vergeben.

Nimm dir Zeit, dann hast du welche,
lass dich frei, dann bist du es.



(Kollnburg, Hotel zum Bräu)

Jedmöglich

Der Regen hat einen farbigen Bogen geschlagen,
die Sonne füllt strahlend das Loch in der Wand.

Jede Berührung ist ein Versprechen ans Leben,
jedes erneute Erwachen ein bisschen weniger Schmerz.

Der Stern zeigt in der Ferne seine leuchtenden Augen,
der Mond erhellt das gemeinsame Band.

Jeder Ton ist ein Aufbruch in neue Welten,
jedes stille Lauschen ein bisschen weniger Hertz.

Die Zeit heilt behutsam die klaffende Wunde,
der Raum reicht der Leere die helfende Hand.

Jede Erinnerung ist ein Moment des Bedankens,
jedes bewusste Atmen ein bisschen weniger Terz.



(Kroatien, Šinkovica Šaška)

Irgendwer

Wer etwas mitgeben will,
braucht nicht abzunehmen.

Wer sich verlieben will,
kann sich nicht hassen.

Wer etwas befrieden will,
muss sich nicht einkriegen.

Wer sein Leben leben will,
darf den Tod nicht töten.



(Ljubljana, Metelkova)

Wachstumslust

Je dunkler die Nacht,
desto heller die Sterne.
Je näher das Jetzt,
desto weiter die Ferne.

Ich finde Ruhe in der Bewegung,
spüre Freude im Schmerz.
Ich verliere mich in der Begegnung,
ich öffne mein verschlossenes Herz.

Je lauter die Umgebung,
desto leiser das Dazwischen.
Je gewollter das Finden,
desto unbewusster das Entwischen.

Ich spüre Kraft in der Schwäche,
finde Gefallen am Unterschied.
Ich sehe Bedeutung im Nichts,
ich höre mein lautloses Lied.



(Bamberg, Balkonien)

Hoffnungsschauer

Ein neuer Gedanke,
wo führt er hin?

Ein Beben im Bauch,
wonach steht mir der Sinn?

Ein Kitzeln auf der Haut,
wie geht es weiter?

Eine Wärme in der Brust,
wer ist der Begleiter?

Ein Lachen in den Augen,
wann werde ich dich sehen?

Eine Hoffnung im Herzen,
welche Fragen vergehen?

Außen entsteht,
was sich innen bewegt.



(Bamberg, Bauchbewohner)

Unikat

Was soll ich lernen?

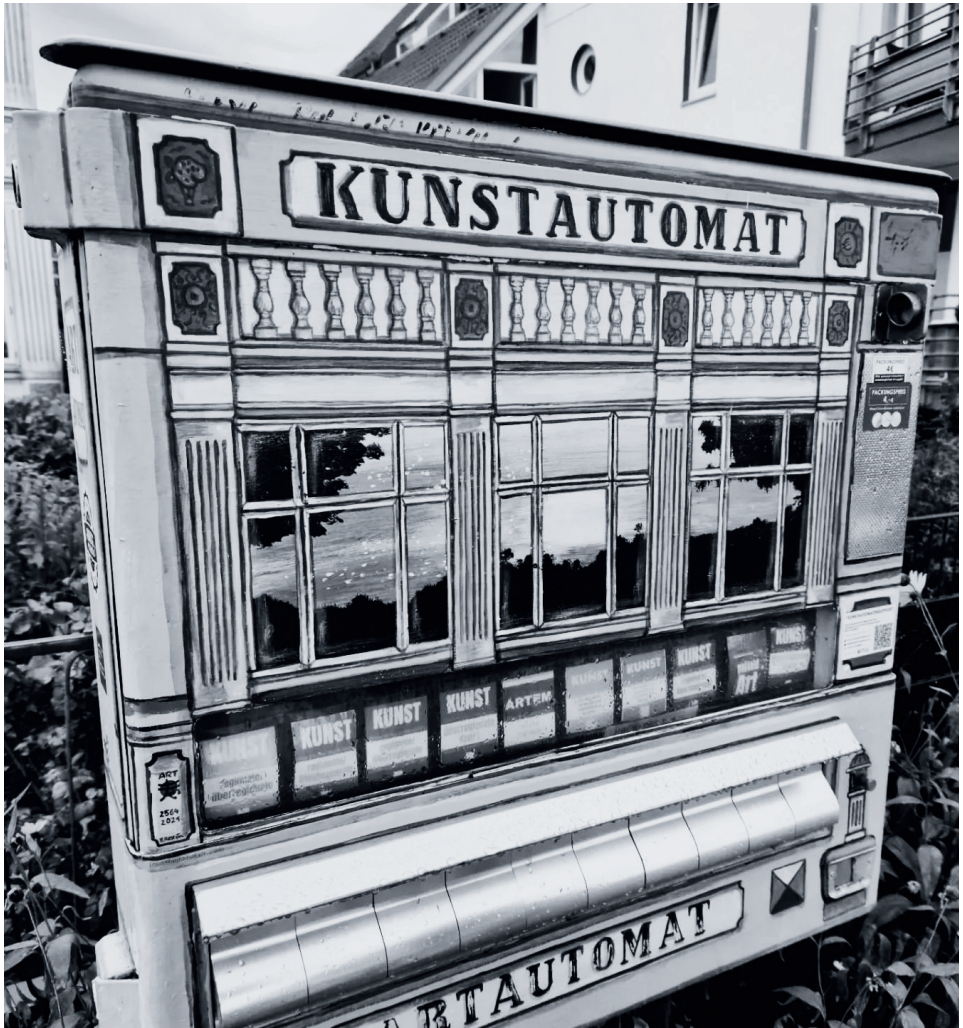
Die Vielzahl an Möglichkeiten macht mir
das Unmögliche möglich.

Was soll ich tun?

Die Anzahl von unendlichen Endlichkeiten
ist letztendlich nichts.

Wer soll ich sein?

Die Mehrzahl der ureigenen Eigenarten
ist eigentlich unartig.



(Ostsee, Laboe)

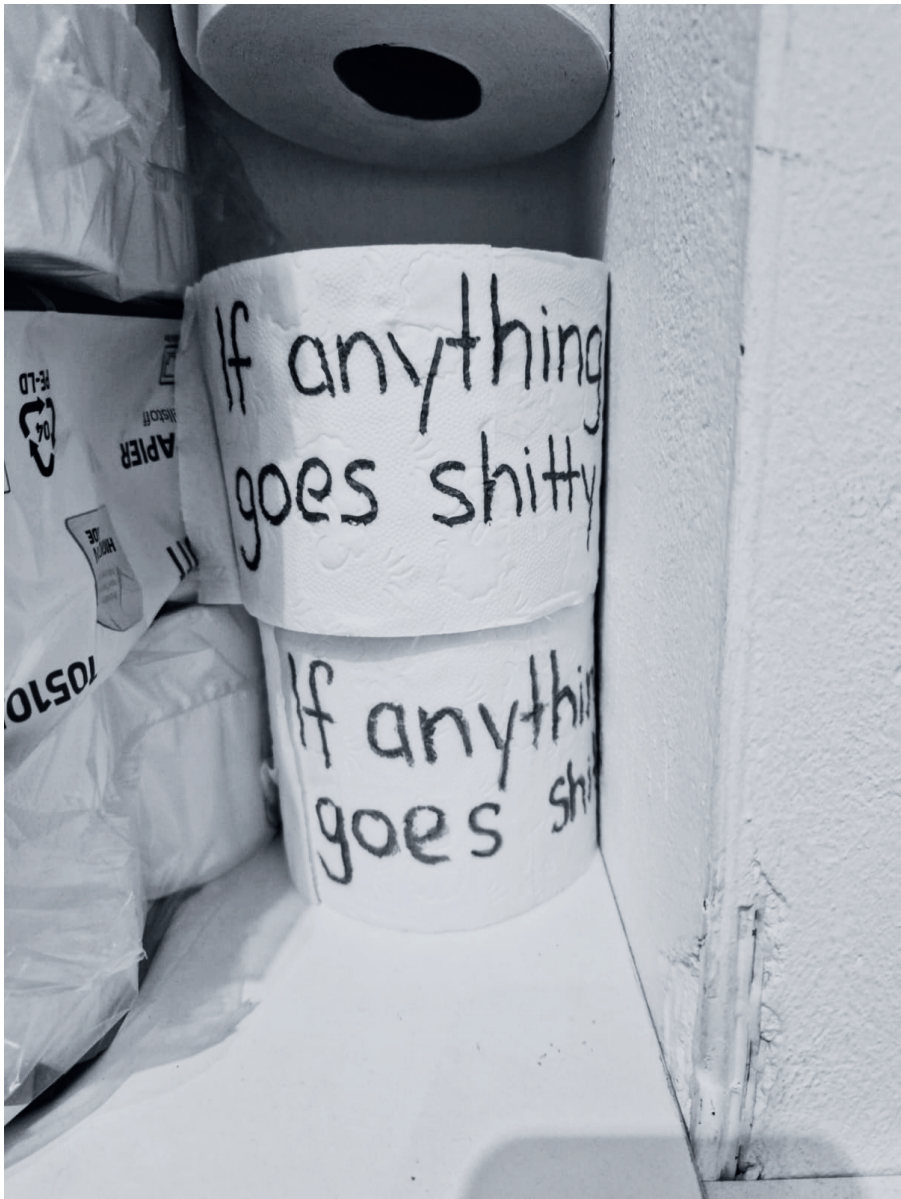
Wirkung

Wir werden bewertet, ohne wirklich gesehen zu werden.

Wir werden befragt, ohne wirklich gehört zu werden.

Wir werden berührt, ohne wirklich gefühlt zu werden.

Wir werden belohnt, ohne wirklich gehalten zu werden.



(Nürnberg, Theater Pfütze)

Zwielicht

Mein Kopf hat Herzrasen,
mein Herz denkt nach.

Mein Bauch hat Kopfschmerzen,
mein Kopf liegt brach.

Mein Herz hat Bauchgefühle,
mein Bauch pocht gemacht.



(Bamberg, Live Club)

Wertfrei

Zensuren machen uns das Leben schwer.

Leicht geraten wir ins Zweifeln,

los, lass uns starten,

beenden wir den Zwang.

Noten spielen in der Regel große Rollen.

Positionieren sich natürlich,

fake, lass uns warten,

gehen wir nach Nebenan.



(Slowenien, Maribor)

Lebenslänglich

Vieles ist nicht mehr,
manches bleibt noch in Gang.
Leben und Sterben so nah beieinander,
der Tod dauert ein Leben lang.

Einiges fehlt für immer,
anderes hält sich als Zwang.
Vorfreude und Vermissen so kurz nacheinander,
die Trauer zeigt sich ein Leben lang.

In zahlreichen Erinnerungen schwelgen,
unterschiedliche Gefühle, ein Klang.
Anfang und Ende so dicht beieinander,
die Liebe spüre ich ein Leben lang.



(Bamberg, Buger Spitze)

Oh Mann

Wann ist ein Mann ein Mann?

Mensch, warum fragst du das überhaupt?

Einem Ideal hinterhergeweint,

ohne eine Träne zu verdrücken.

Schwach, zeig doch Stärke, steh deinen Mann.

Sinnlos, das miteinander Messen ins Unermessliche.

Vergleichen bis ins Leichenschauhaus,

schaulustig und emotionslos.

Mann, du bist genug,

wenigstens ausreichend, armer Junge.

Musst ein großer Held sein, ein wahrlicher Krieger.

Willst nur gehalten werden, friedlich und geborgen.

Halt dich an deiner Liebe fest, der Liebe zu dir selbst.

Leb dein Leben voller Leichtigkeit, lass los,

schweren Herzens.

Oh, Mann!



(Kroatien, Šinkovica Šaška)

Jahrestag

Das Schicksal hat zugeschlagen,
ich war stehend K.O.

Das Leben hat dich ausgezählt,
du fehlst mir so.

Hab' deine Augen nie gesehen,
deine Blicke nie gespürt.
Hast deine Stimme nie erhoben,
dein Spielzeug nie berührt.

Dein Feuer ist erloschen,
der letzte Ton bleibt im Raum.
Danke für dich, kleiner Mann,
wir sehen uns im Traum.

Hab' deine Bewegung oft getastet,

hast dein Wesen uns gezeigt.

Deine Liebe uns geschenkt,

deine Freude mit uns geteilt.

Du warst nie allein und wirst es nie sein.

Du wirst immer bestehen,

in uns,

daheim.

Happy Birthday.



(Schwanberg, Friedwald)

Sehnsucht

Die Wut im Bauch, ich spür sie nicht,
doch ich weiß, sie ist da.

Laut sein, schreien, explodieren.

Wie kann ich das Ventil öffnen,
die Träume sublimieren?

Die Trauer im Herzen, ich spür sie nicht,
doch ich weiß, sie ist da.

Laufen lassen, schluchzen, regenerieren.

Wie kann ich den Damm brechen,
die Quelle eruieren?

Die Angst im Kopf, ich spüre sie,
doch ich weiß, sie ist nicht da.
Grübeln, zerdenken, ignorieren.
Wie kann ich den Kreis schließen,
die Zweifel eliminieren?



(Rottershausen, Ab geht die Lutzi Festival)

Selbstfremd

Manchmal bist du dir selbst fremd.

Wenn du Fremde hasst,

hasst du dich selbst am meisten.

Manchmal gehst du dir selbst fremd.

Willst jemand anderes sein,

in eine fremde Haut schlüpfen.

Manchmal fühlst du dich selbst fremd.

Dein größtes Rätsel bist du selbst,

verstehst dich nicht.

Selbst, fremd, selbstfremd.

Denk erstmal über dich selbst nach.



(Lübeck, Altstadt)

Bittersüß

Ich sag dem Teufel brav 'Grüß Gott',
hab den perfiden Glauben verloren.
Sag mich los von all dem Schrott,
hab das wahrhaftige Leben geboren.

Ich lass mich ein auf die Erfahrung,
hab die vergessene Angst begrüßt.
Lass los die voraussichtliche Ahnung,
hab die wunderschöne Freiheit mir versüßt.

Ich mach den Tanz im frischen Regen,
hab den konformen Gleichschritt verweigert.
Mach mich los zu fernen Wegen,
hab den bittersüßen Abschied gefeiert.



(Kroatien, Varaždin)

Betreutes Leben

Will ich meine Grenzen überwinden,
oder bleibe ich lieber eingesperrt?

Am Alltag scheitern, verloren sein.

Wieviel Mut kostet der Unmut?

Will ich mich im Griff haben,
oder brauche ich mich losgelöst?

Am Tod vorbei leben, frei sein.

Welche Funktion hat die Dysfunktion?

Will ich die Gedankenspirale stoppen,
oder drehe ich mich weiter im Kreis?

In Kontakt sein, resonieren.

Wieviel Sein steckt im Unbewusstsein?



(Bamberg, Untere Brücke)

Waldspielplatz

Dein Baum wirft einen Schatten,
wacht achtsam über dich.

Neben den anderen schläfst du friedlich,
ein stilles Lächeln im Gesicht.

Der Wald schenkt dir die ewige Ruhe,
gibt dir einen beseelten Platz.

Über dir der strahlende Himmel,
die Welt mit dem verlorenen Schatz.

Die Blätter spielen freudig im Wind,
laden uns zum Lauschen ein.

Mit dir das Leben lebendig feiern,
mit dir gemeinsam sein.

Die Bäume erzählen eine Geschichte,
verbinden das Jetzt mit dem Verlorenen.
Ohne dich ist es anders,
ohne dich war ich noch nicht geboren.



(Schwanberg, Friedwald)

Manchmal

Manchmal ist das Schreiben schwerfällig.

Sehr technisch, sehr detailverliebt.

Manchmal ist das Leben ähnlich.

Ein Spiel zwischen Wirklichkeit und Wahrscheinlichkeit.

Sich beweisen, man selbst sein.

Instinktiv das Richtige machen, richtig mühelos.

Träum weiter, sei mutig ohne Unmut zu zeigen.

Manchmal ist das Leben leblos,

manchmal ist es liebevoll,

manchmal ist es.

Pausenlos,

es ist.

Jetzt.



(Nürnberg, Irish Pub)

Spätsommer

Die warme Sonne scheint auf meine kalte Haut,
Tränen aus Schweiß, die fließende Lebendigkeit.

Der kühle Wind streift meine liebende Seele,
in Gedanken bei dir, die schwelgenden Erinnerungen.

Die erhoffte Ruhe legt sich auf mein schweres Herz,
Bewegungen im Bauch, die bebende Freude.



(Bamberg, Hainbad)

Bauchperle

Das Krankenhaus ist abgewaschen,
das Warten war definitiv.

Der Anfang ist verzaubernd,
die neue Station ist intensiv.

Es ist wie auf dem Konzert meiner Lieblingsband,
ich bin mitten im bebenden Raum.

Ich fühle mich wie neu geboren,
geborgen in einem nie endenden Traum.

Der Beat schreibt meinen Herzschlag,
belebt den Puls in meiner Brust.

Die Klänge akupunktieren meine Seele,
die Euphorie stillt meinen Durst.

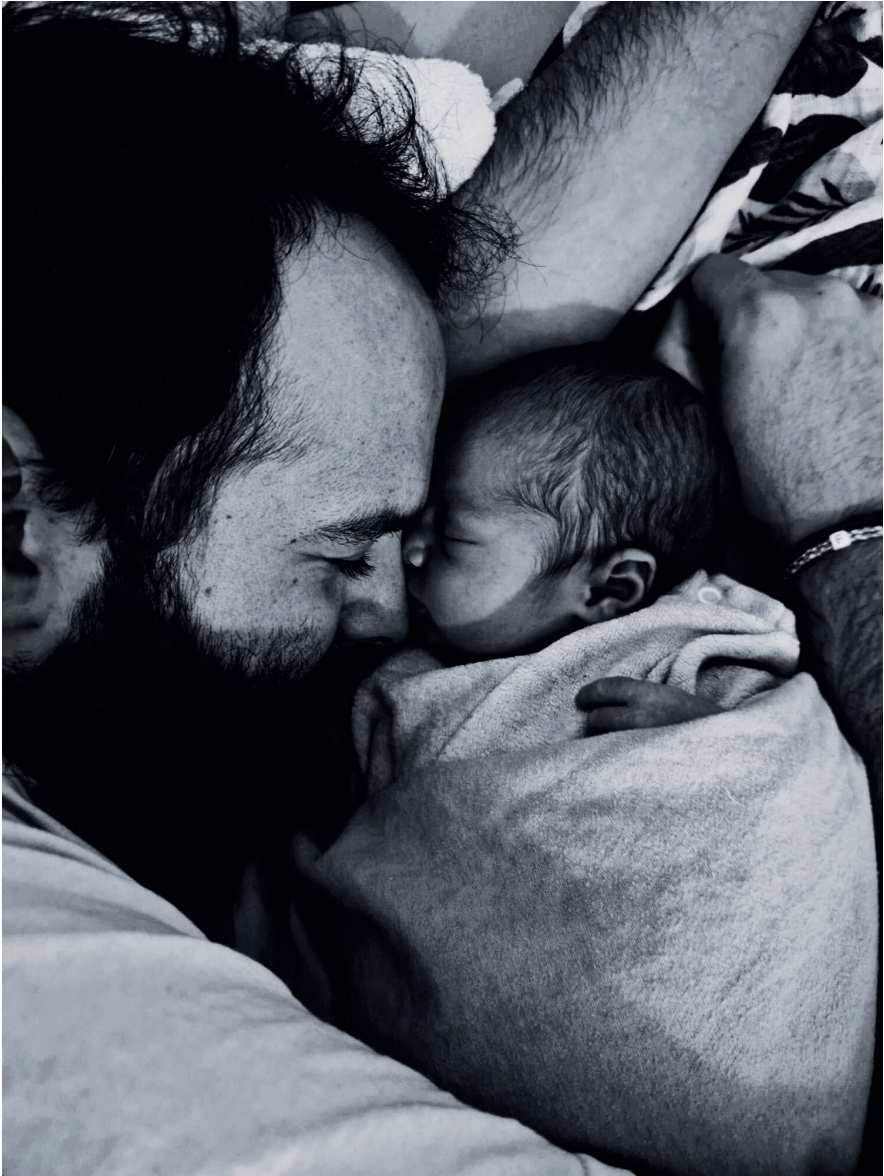
Irgendwie ist es auch nicht so.

Irgendwie ist es anders.

Irgendwie ist es das Leben.

Irgendwie ist es.

Es ist. Er.



(Bamberg, Wochenbett)

Nachwort

Ein Traum, ein Traum ist unser Leben
auf Erden hier.

Wie Schatten auf den Wogen schweben
und schwinden wir,
und messen unsre trägen Tritte
nach Raum und Zeit;
und sind (und wissen's nicht) in Mitte
der Ewigkeit.

Johann Gottfried Herder



(Bamberg, Hain)

Der Regen hat einen farbigen Bogen geschlagen,
die Sonne füllt strahlend das Loch in der Wand.

Ich finde Ruhe in der Bewegung,
spüre Freude im Schmerz.
Ich verliere mich in der Begegnung,
ich öffne mein verschlossenes Herz.

Die Bäume erzählen eine Geschichte,
verbinden das Jetzt mit dem Verlorenen.
Ohne dich ist es anders,
ohne dich war ich noch nicht geboren.

Du warst nie allein und wirst es nie sein.
Du wirst immer bestehen,
in uns, daheim.

Untermenschlich, übermenschlich, unmenschlich.
Wir erkunden unser Sein. Suchen uns vergeblich.
Bestimmen unseren Wert. Fühlen uns unsterblich.

Nimm dir Zeit, dann hast du welche,
Lass dich frei, dann bist du es.

