

Stefan Heinau

MIT
FREUDE
FREUDE
SCHENKEN

Gedichte



Verlag Andrea Schröder

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter www.d-nb.de abrufbar.

Text: Stefan Heinau

Cover: Stefan Heinau, Dennis Schröder

ISBN 978-3-98648-052-3

1. Auflage

Verlag Andrea Schröder, Inhaber Jens Koch, Bernau

www.verlag-andreaschroeder.com

© 2024 Verlag Andrea Schröder, Inhaber Jens Koch

Inhalt

Lebensmotto	7
Ausgewogenheit	8
Blumenmeer	9
Energie	10
Geträumt	11
Kokon	12
Lichter Schein	13
Lagerfeuer	14
Yippppiieehhhh	15
JEBURTSTAGSTORTE	16
Aufmerksamkeit	17
HÄÄÄPPPIIIIII BÖÖÖÖRRSSDEEYYYYYY	18
Angenehm	20
Schlummer	21
Sonne	22
Ein Streicheln	23
Gesundheit	24
Kleines Gesundheitspaket	26
Großes Gesundheitspaket	27
Ich schicke dir ein Lächeln	28
Mundwinkeltraining	29
Ganzkörperlächeln	30
Das Glück 1	31
Das Glück 2	32
Das Glück 3	33
Das Glück 4	34
Das Glück 5	35
Familienglück	36
Wunschlos glücklich sein	37
Gute Laune! Gute Laune!	38
Lächeln	39
Danke	40
Guten-Morgen-Gebet	41
Ich bin heute Morgen aufgewacht	42
Sonnenschein	43
Das Leben lieben	44
25 Jahre	45
Lieben lieben	46

Partnerschaft in Perfektion	47
Mutterliebe	48
PSSST :::	52
Das Trinkwassernetz	53
Tosendes Meer	54
Kleines Gedicht	56
Seifenblasensilvester	57
Ein neues Jahr I	58
Ein neues Jahr II	59
Brüllen der Meisen	60
Blaubeerblau	61
Tanzen	62
Der Tiefseekrake	64
Der Zitteraal	66
Die Gottesanbeterin	67
Die Abenteuermade	68
Die Made	69
Schmetterling	70
Schneckentanz	71
Einen schönen guten Morgen	72
Böse	73
Schlecht gelaunt in den Tag zu starten	74
Ärger	75
Wir halten dich in unserem Arm und drücken dich ganz fest	76
Leere ...	78
Advent	80
Weihnachtsgedicht	81
Weihnachtsgeschenke	86
Das Leben	88
Das Leben ist doch ein Vergnügen	89
Träume erblühen	90
Dein Schloss	91
Die Wahrheit ist nicht die Realität	92
Du wirst belohnt	93
Die 25. Stunde	94
Fantasie	95
Freundschaftspaket	96
Gönn dir die Liebe	97
Guten Morgen	98
Ausgelassen	99
Himmel	100

Ich bin ...	101
ICHSEIN	102
In Freundschaft auseinandergehen	103
Lebensweisheiten	104
Lass los	106
Regentag	107
Blue	108
Mit Freude Freude schenken	110
Worte	111
Das Schloss	112
Der Autor	113
Der Verlag	115

Lebensmotto

Mit Freude Freude schenken,
dabei mit voller Freude an die eigene Freude denken,
denn wer mit Freude Freude verteilt,
den sofort die Freude der anderen ereilt.

Ausgewogenheit

Ein Mobile, es schlief ganz fest und hing so da,
als es plötzlich erwachte.
Der Grund dafür die gute Laune war,
weil diese schlafwandelte
und dabei aus vollem Herzen lachte.

Das Stirnerunzeln grummelte:
„Was ist das denn hier für eine Randal?“
Die Heiterkeit war aufgewacht und stolperte
laut schreiend über die sich rekelnde Sandale.

Der Schmerz, er war verwirrt, wurde aus
seinen schönsten Träumen herausgerissen,
und sprach: „Ich hab’ kein’ Bock und streike heut!
Wo ist mein Kuschelkissen?“

Das Fröhlichsein rieb sich den Schlaf
aus seinen strahlend schönen Augen
und begann voller Energie und Übermut
die Reste der Finsternis und der dunklen Nacht
vergnügt und augenzwinkernd aufzusaugen.

Blumenmeer

Du brauchst dich nicht zu bedanken,
ich danke dir so sehr.
Ich schicke dir in Gedanken
ein ganzes Blumenmeer.
Da schwimmst du mit Delfinen
durch klaren Blütenduft,
der allerschönste Träume
aus deinem Innersten hervorruft.
Dann kommen Schmetterlinge
und bringen dich zum Fliegen,
bis in die rosa Wolken,
die dich in Wohlsein wiegen.
Du kannst sie immer nutzen,
und das zu jeder Zeit,
sie stehen selbst an trüben Tagen
immer für dich bereit.
Verliere sie nicht aus den Augen,
sonst gehen sie leider ein,
sie möchten dich stets begleiten
und deine Freunde sein.

Energie

Ich möchte durch das wahre Paradies
fliegen, schweben, gleiten,
auf Regenbögen in den Morgen reiten.
Das macht so ein himmlisches Vergnügen,
alle Sehnsüchte sich zusammenfügen.
Durch jede Zelle meines Körpers Liebe,
Freude und Gesundheit prickelnd fließen,
sich Wohlsein und Lächeln
in jede Windrichtung ergießen.
Ich spüre meinen Körper, wie er erblüht,
und wohltuend Kraft in ihn hineinzieht.

Geträumt

Einen schönen guten Morgen,
hast du auch so wohl geträumt?
Ich schwimme durch ein Meer,
das in den schönsten Farben schäumt.
Die Wellen sind nicht nur purpur und türkis
mit rubinrotem Grund,
sie wechseln ihre Farben ständig
und sind zudem gesund.
Sie schmecken gar nicht salzig,
eher fruchtig, sagenhaft,
und geben dir Energie
und ganz viel neue Kraft.
Sie massieren deinen Körper,
kannst du sie überall spüren?
Oh, das ist genial, mit deinen Gedanken
kannst du sie überall hinführen.
Dann kommt Frau Wollhandkrabbe
und streichelt dich perfekt,
und danach wird dein verwöhnter Körper
von den Seezungen zärtlich abgeleckt.
So, das war jetzt ermüdend,
ich schlummer' wieder ein,
und fange an zu träumen
und lad' dich dazu ein ...

Kokon

Ich schwimme durch ein großes Meer
einfach aus Spaß so hin und her.

Dann hole ich Luft und tauche nun,
ganz plötzlich muss ich nichts mehr tun.

Ich schwebe durch eine farbig bunte Welt,
die mir immer mehr gefällt.

In einem Kokon von Zärtlichkeit werde ich eingewoben,
weit über mir die Wellen toben.

Immer tiefer dringe ich ein,
Schönheit kann nicht schöner sein.

In einem Strudel werde ich mitgerissen,
nie wieder werde ich etwas vermissen.

Ich schmecke die Farben, kann Wohlsein riechen,
und beginne, immer tiefer hineinzukriechen.

Lichter Schein

Schließe deine Augen,
und fühle dich wie ein Baby geborgen ...
Lasse das kribbelnde Leuchten in deinem Körper zu.
Das Licht ist dir fremd ... dieses Leuchten bist du ...
Du fühlst dich wohl, spürst Energie.
Sei umhüllt von Zärtlichkeit und Fantasie ...
Sie gibt dich sanft frei,
um eine unglaublich schöne Welt zu entdecken ...
Fange geschmeidig an, deine Flügel zu öffnen
und immer weiter ... weiter ... weiter zu strecken ...
Die Sonne bittet dich, dich vorzubereiten.
Nun darfst du in das wahre Leben gleiten.
Fliege los mit Euphorie,
mit unbändiger Kraft und wundervoller Fantasie.
Fliege los in deine Träume hinein,
deine Träume werden dein wahres Leben sein ...
Fliege ... schwebe ... gleite
in diese sagenhafte Weite ...
Lächele, und du wirst spüren,
wie dich tiefste Gefühle sanft, ganz sanft,
tief ... ganz tief ... in dir berühren ...
Fliege weiter, fliege ins Licht,
fliege ins Licht hinein ... spüre deine Flügel
... spüre deinen Körper ... du ...
du bist der lichte Schein!

Lagerfeuer

Ein Lagerfeuer schenk' ich dir.

Dazu Kartoffelsalat und einen Kasten Bier.

Da können wir dann in die lodernden Flammen schauen
und denen unsere sehnlichsten Wünsche anvertrauen.

Dann können wir alles, was uns belastet,
loslassen und verbrennen,
und danach erleichtert wie die Kinder
um das Lagerfeuer rennen.

Der Vergangenheit können wir
alles Vergangene anvertrauen,
um dann gemeinsam

gigantisch große Luftschlösser bauen.

Herzlich lachen zu anständig unanständigen Witzen
und Sternschnuppen in Wanderstöcke schnitzen.

Mit den schönsten Wesen um die Wette stricken.

Oder dich, so wie du willst, beglücken.

Wir wünschen dir alles Gute.

Wir wünschen dir ganz viel Glück.

Und von der großen Liebe ein riesig großes Stück.

Yippppiieehhhh

... ein neuer Erdenbürger ist nun da
... jetzt wird alles anders als es war
... der kleene Balg braucht nur dazuliegen
... und wird alle Blicke zu sich biegen
... auch wenn es sich nur im Schlaf bewegt
... die ganze Welt sich nun um den kleenen Pupser dreht
... und wenn es schreit, mitten in der Nacht,
 aus voller Lust
... dann kommt es gleich an Mutters müde Brust
... und früh um vier wundert sich das Kind,
... warum Mama und Papa noch nicht ausgeschlafen sind
... nun liegt es auf Papas behaarter Brust,
... daran muss es sich erst noch gewöhnen
... das kitzelt, und plötzlich fließt da was in Strömen
... und Oma hat och ganz verliebt jeguckt
 ... als es die neue weiße Bluse
nach dem Bäuerchen hat vollgespuckt

... na dann mal allet Jute
und viel Spaß mit dem Minipupser

JEBURTSTAGSTORTE

... een Jeburtstagskind, na dit is fein
... da fällt mir janzt viel Blödsinn ein
... erst ma tu ick och mal gratulieren
... hör... die Vöglein tirilieren
... dann schenk ick eene dicke hohe Torte
... mit janzt viel liebe nette Worte
... beim Anschneiden pass aba uff
... ick dir erst watt erklären muss
... da sind noch Überraschungen mit drin
... für noch mehr jute Laune und blöden Sinn
... unter dem G da liegt die Gurke,
... 'n kleenes freches Cornichon
... unter dem E die Sardelle,
die freut sich uff ihren Einsatz schon
... unter dem B da wird es sauer, Zitrone pur ... igitt igitt ...
... unter dem U da bekommst du dann
... 'ne Knoblauchfahne mit
... unter dem R liegen die Chilis, die heizen richtig ein
... unter dem T liegt ein Blatt Minze,
dann atmet es sich fein
verteil die Torte mit Bedacht ...
sonst bekommste nächstes Jahr vielleicht
noch viel viel mehr Überraschungstorten mitgebracht ...
juten Appetit ... magst du Ananas Sahne Kirsch ...???

... PS ... Senf is och noch irgendwo ...

Aufmerksamkeit

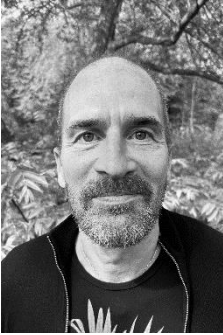
Ein schönes Geschenk möchte man machen.

Doch heutzutage hat doch jeder alle Sachen.

Eigentlich braucht man nicht lange nachzudenken.

Das schönste Geschenk ist, Aufmerksamkeit zu schenken.

Der Autor



Stefan Heinau wurde 1963 in Berlin geboren. Er liebt es, mit Freude, Freude zu schenken.

Schon als Kind entdeckt er, wie leicht es ist, mit einem Lächeln Sein gegenüber zum Lächeln zu bringen.

Als Tischler baute er 26 Jahre lang Designer-Möbel in Kreuzberg.

Die Diagnose Parkinson mit 42 Jahren steigert seine Kreativität und seinen Lebensmut.

Als Kanute liebt er es, geschmeidig durch die Natur zu gleiten.

Als Lindy Hop Tänzer genießt er es, dem Rhythmus eine Form zu geben.

Als Poet gelingt es ihm, mit Worten zu streicheln, mit Worten zu lieblosen und ganz sanft zu berühren, um seine Leser in eine Fantasiewelt zu führen.

Der Verlag

Unsere Bücher, Projekte und Veranstaltungen senden wir in die Welt, um Mut zu machen, Hoffnung zu spenden, Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern, Kinder zu fördern und die Welt ein klein bisschen schöner zu machen.

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.verlag-andreaschroeder.com/>



Verlag Andrea Schröder,
Inhaber Jens Koch



Wir machen die Welt
ein klein bisschen schöner.