

Elfriede Hanf

**Spektrum der Gefühle**

Gedichte

Engelsdorfer Verlag

Leipzig

2012

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Bibliografische Information durch die Deutsche  
Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek  
verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86268-893-7

Copyright (2012) Engelsdorfer Verlag Leipzig  
Alle Rechte beim Autor

Coverfoto „bronzeguss“ © Volkmar Gorke - Fotolia.com

Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)  
[www.engelsdorfer-verlag.de](http://www.engelsdorfer-verlag.de)

8,10 Euro (D)

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

## Inhalt

Vorwort .....	7
Spektrum der Gefühle.....	8
Das Gefühl der Liebe! .....	9
Berührung = Verführung? .....	10
Der erste Kuss.....	11
Sie denkt und träumt! .....	12
Der Augenblick .....	13
Frauen sind das Herz der Entwicklung.....	14
Augen .....	16
Erinnerungen .....	18
Seele.....	21
Frühling.....	22
Zauber .....	23
Ich bin Ich.....	24
Je Oller, je doller!.....	25
Liebe im Alter .....	26
Man lebt nur einmal .....	27
Oh, diese verrückte Liebe! .....	28
Die reifen Frauen! .....	29
Sehnsucht .....	30
Eifersucht .....	32
Das Herz .....	33
Tanzmusik.....	34
Mein Talent! .....	36
Der Zeitenlauf.....	38
Einsamkeit.....	39
Begegnungen.....	40
Sauna .....	42
Meine Hoffnungen sind wieder verweht! .....	43

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

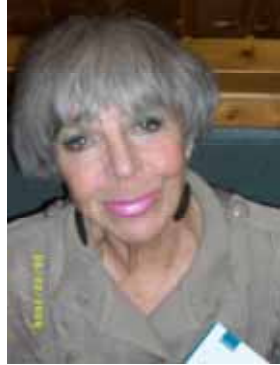
Wir tanzen .....	44
Das Meer .....	46
Urlaubszeit .....	48
Sommer .....	49
Regentropfen .....	50
Glauben .....	51
Glauben heißt nicht Wissen! .....	52
Vergessen? .....	53
Der Wind .....	54
Freitag, der 13. (der DREIZEHNTE) .....	56
Ehrentitel Feiglinge .....	57
Schweinereien .....	58
Der Hund .....	60
Unser EGO .....	63
Mein Computer .....	64
NEO = NEU .....	66
Bescheidenheit .....	68
Monster .....	70
Schatten .....	72
Das Problem .....	73
Das Gerücht .....	74
Vertrauen .....	75
Große Versprechungen – Kleine Versprechungen .....	76
Sorgentelefon .....	77
Ein Zapfenstreich .....	78
Vorteilsnahme! .....	80
Abseitsstehende ... Nichtsesshafte .....	82
Hunger in Afrika! .....	84
Selbstsucht .....	86
Irrtum .....	88

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

## **Vorwort**

Ein neues Buch soll hier  
Geschichten erzählen,  
ja etwas ganz Neues, ich will es  
erklären!

Eine Autorin gibt ihre Gedanken  
frei,  
Gedichte ernst und heiter sowie  
einerlei!



Es macht nichts aus,  
wenn die Worte nicht perfekt geschliffen sind,  
und schnell verfliegen wie der Wind!  
Jeder Dichter mit Weltruhm  
hat einmal mit kleinen Versen begonnen,  
und mancher hat erst sehr spät Lob bekommen!

Ich bringe meine Gedanken weiter auf ein Papier,  
das macht mir Spaß, glaubt es mir!

Viel Spaß und Entspannung beim Lesen!

E. Hanf im Jahr 2012

## Spektrum der Gefühle

Will erzählen vom ganzen Spektrum der Gefühle,  
vom aufkommenden Hass und der Liebe!

Hass der sich immer weiter entfacht,  
weil die Liebe anders ist, als gedacht!  
Sie ist nicht groß, sie ist sehr klein,  
und gehört zur Spielerei!  
Ach, was wird über die Liebe gelogen,  
sie wird hin und her geschoben!

Keiner weiß wo sie bleiben will  
fragt mal nach --- alles still!  
Denn sie will gar nicht sesshaft werden,  
will nicht hören auf manche Beschwerden,  
will wie ein Schmetterling  
die Leichtigkeit des Seins genießen,  
und öfters mal etwas Neues begrüßen!

Hier wird sie wieder nett und freundlich sein,  
ihre Worte verfasst sie liebevoll und fein,  
doch auch hier schwirrt sie hin und her,  
Zusagen werden abgesagt, das ist nicht schwer!

So entwickelt sich das Spektrum der Gefühle  
rauf und runter,  
das nennt man Hass, das nennt man Liebe!

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

## Das Gefühl der Liebe!

Es wird viel erzählt von der großen Liebe  
und so man immer hofft,  
dass diese einmal an der eigenen Türe klopft!

Aber sie klopft nicht an die Tür!  
Sie sagt nicht: „Hallo ich bin hier“

Sie sucht sich immer andere Plätze,  
wo sie sich einbringen kann,  
trifft beide gleich --- Frau und Mann!  
Überall kann es geschehen, es macht Klick + Wumm  
ach ist das schön!

Wumm, da schlagen die Herzen im Takt  
zusammen bei Tag und Nacht!  
Keiner hat das voraus gesehen,  
WUMM, KLICK, WUMM  
Ach, das Gefühl ist schön!

Man kann das Gefühl nicht beschreiben,  
hofft aber,  
es möge immer so bleiben!

Durch die rosarote Brille geseh'n,  
ist jetzt alles doppelt schön!

## **Berührung = Verführung?**

Nein, nicht immer  
wird man durch eine Berührung verführt,  
mancher Berührung eine große Ehre gebührt!

Arme um die Schulter gelegt, mancher Kummer so vergeht!  
Man fühlt sich wieder sicher und geborgen,  
sie werden kleiner, die großen Sorgen

Wenn Hände uns fest umschließen,  
wird wieder Vertrauen in uns einfließen!  
Vertrauen,  
dass man hoffnungsvoller in die Zukunft blicken kann,  
und weil man gemeinsam es schaffen wird dann!

Die Seele berührt man durch ein liebes Wort,  
da werden Ängste plötzlich klein  
man fühlt sich sicherer und ist nicht mehr so allein!

Jede Berührung kann uns etwas sagen,  
hört zu und seid still,  
man muss nicht mehr fragen,  
alle Berührungen sind schön, die man will!

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!



## Der erste Kuss

ein Ereignis, das man nicht beschreiben kann,  
und sofort denkt: „Das wird mein Mann!“  
Einer Ohnmacht nah, was ein Gefühl,  
der Kuss auf der Wange, das war fast zu viel!

Das Gesicht wollte man nicht mehr waschen,  
tat laufend auf die geküsste Stelle fassen  
und war überzeugt, dass jeder es sah,  
ein erster Kuss auf der Wange war da!

Mein hielt den Kopf hoch und war sehr stolz,  
ja man fühlte mit allen Fasern, man war nicht aus Holz.  
Die Zeit lief weiter,  
viele Küsse schmeckten süß, viele in Vergessenheit gerieten  
Aber den ersten Kuss  
konnte keiner vom Gefühl überbieten!

## **Sie denkt und träumt!**

Sie denkt und träumt von der ersten Nacht,  
voller Lust und Leidenschaft!  
Sie denkt und träumt  
wie er sie liebt, und ihr dann seine Liebe gibt!  
Sie denkt und träumt  
wie er sie verführt und sie überall berührt!  
Sie denkt und träumt  
an Zärtlichkeit und an die Lust, die sie dann zeigt!

Man sollte nicht zu lange träumen,  
sonst könnte man  
das Leben, das wirkliche Leben versäumen!!

Sie träumt nicht mehr,  
die Jahre haben sie nachdenklich gemacht,  
sie hat Angst, dass man über ihre Träume lacht.

Die gelebten Jahre, was zeigen sie auf?  
Das Alter,  
ein schleichender Lebenslauf!  
Doch sie will weiter träumen,  
auch im Alter nichts versäumen!

## Der Augenblick

Wenn er da ist der Augenblick, nutzt ihn richtig,  
denn er kommt nicht mehr zurück.

Eine zweite Chance? Die kommt selten dann!

Ihr müsst das jetzt begreifen, nicht irgendwann

Dann kann es zu spät sein,

Augenblicke huschen schnell vorbei,

man muss reagieren, sonst ist alles vorbei!

Nicht mehr als ein Wimpernschlag ist der Augenblick,  
vergesst es nie, derselbe kommt nie zurück!

Er könnte Euer Glück sein,

und ihr seid nicht mehr allein!

## Frauen sind das Herz der Entwicklung

Immer wieder zeigen Frauen,  
dass sie ein großes Rad im Getriebe der Weltgeschichte sind,  
sie haben keine Angst vor großem Sturm und kaltem Wind.  
Stürme können kommen, wieder einreißen  
was sie aufgebaut,  
Frauen fangen von vorne wieder an und singen laut!  
Singen von ihren Qualen, die sie erleiden müssen,  
und dass sie immer noch getreten werden von Männerfüßen!

Dabei sind sie doch die ersten,  
die leidenschaftlich anpacken  
und für die Familie die Verantwortung übernehmen  
sie arbeiten hart, ihr Rücken ist gebeugt,  
sie lassen sich den Mut niemals nehmen.

Sie wollen, dass ihre Kinder besser und gesünder leben,  
sie wollen ihren Kindern eine bessere Chance geben,  
sie wollen, dass ihre Kinder satt werden und in die Schule  
gehen können  
und nicht als Kindersoldaten durch den Dschungel rennen.  
Frauen träumen von einer Welt ohne Hunger und Not,  
Frauen schenken Leben, Frauen wollen keinen Tod!

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Männer helft Ihnen, packt mit an,  
denkt nicht immer, das ist nichts für einen Mann!  
Helft den Frauen, das ist Eure Pflicht,  
ohne Gemeinsamkeit geht es nicht!

## Augen

Die Augen, ein Wunder der Natur  
das dem Individuum Mensch für seine Daseinszeit  
mitgegeben wurde!

Hier wurden Farben nach den Naturgesetzen eingebracht,  
ja die Schöpfung hat sich was dabei gedacht.  
Bei extremen Witterungsbedingungen  
in eiskalten, heißen und staubigen Ländern  
wurde ein dunkelbraun vorgesehen,  
die Farbe war stark,  
man konnte durch Eis, Sonne und Wüste sehen.

Blaue Augen, sie versprechen Sanftmut,  
man glaubt in den Himmel zu seh'n  
Einen Blick zu erhaschen, ja das ist schön!

Es gibt noch gesprenkelte, wie mit Bernstein eingefasst,  
und grüne, die sind Klasse,  
sie zeigen Rasse weil sie so geheimnisvoll ohne Worte  
agieren!  
Grüne Augen mit einem Zwinkern können sie leicht  
verführen!

Kinderaugen, wer kann diesen widerstehen,  
vertrauensvoll wie sie uns anblicken  
sie lachen mit uns, wenn wir nur mit dem Kopfe nicken.  
Ja Kinderaugen, die so viel entdecken,  
erklärt ihnen alles, aber tut sie nicht erschrecken!

Ältere Augen können auch das nicht Vorhandene sehen,  
doch manche Augen blicken müde, was ist hier nur  
geschehen?  
In der Tiefe der Augen entdeckt man den Seelenschmerz,  
liest darin wie in einem Buch, und findet ein gebrochenes  
Herz!

Aber es gibt Augen, die wurden ohne Sehkraft mitgegeben,  
und die Betroffenen müssen damit leben!  
Sie sehen mit den Händen,  
das Abtasten, das ist ihr Sehen,  
sie können damit vieles verstehen!

Für sie wurde eine Blindenschrift erfunden,  
und so können sie auch schriftliche Werke erkunden.

Aber Augen können auch hinterhältig blicken,  
bedrohlich wird Gewalt angezeigt,  
auch das spiegelt sich in den Augen,  
wenn das Gute sich zum Bösen neigt.

In den Augen zeigt sich das innere Ich,  
hier wird bewiesen Augen lügen nicht!

## Erinnerungen

Je mehr man ins Alter einsteigt, je mehr sich die Erinnerung zeigt.

Sie ist noch da --- deutlich und klar  
und zeigt auf, wie es einmal war!

Ältere wissen was ich meine, man erinnert sich an  
Gutes + Stolpersteine!

Als Kind wurde man in den Kindergarten gegeben,  
da lernte man schon für das spätere Leben.

Man lernte danke und bitte sagen,  
und man konnte recht viel fragen.

Man lernte Reigentänze und Lieder  
und sang diese zu Hause dann immer wieder.

Man wurde gelobt von der Mutter und das war schön,  
so tat man immer gern in den Kindergarten geh'n!

Dann fing die Schule an, was war man stolz,  
man hatte ein Ranzen, eine Tafel und

für die Stifte einen „Griffelkasten“ aus Holz!

Ein Schwamm hing am Ranzen, der für die Tafel war,  
die musste immer gereinigt werden, das machte man den  
Kindern klar!

Und der Rohrstock war ein MUSS,  
kein Kommentar, fertig, Schluss!

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!



Den Krieg vergaß man nie, die Erinnerung,  
als die erste Bombe fiel, hat sich eingebrannt  
was wurde schnell in den Keller gerannt,  
als die Sirenen heulten, Voralarm, Vollalarm  
ach was waren wir als Kinder arm!

Lebensmittel auf Karten eingeteilt,  
was eine schreckliche Zeit!  
Man hatte Hunger, wer weiß denn heute von den „Kids“  
wie Hunger schmeckt,  
wir haben immer die Teller abgeleckt!

Man erinnert sich an den Vater, den man so geliebt,  
der nicht mehr wieder kam, denn da war der Krieg!  
Die Städte zerbombt, die Fenster der Wohnungen,  
mit Pappe zugeklebt,  
so haben die alten Erinnerer damals gelebt!

Frauen putzten Stein für Stein  
für den Wiederaufbau sollten sie sein!  
Die Hände von diesen Frauen waren nicht  
manikürt, wie man es heute nennt,  
nein, die waren so verarbeitet,  
wie man es heute nicht mehr kennt.

Und diese Frauen ganz wenig Rente erhalten,  
da tat man noch nicht die Arbeit richtig verwalten!  
Das alles kommt in den Erinnerungen zurück,  
und eine Nacht kein Alarm, das nannte man damals Glück!

Darum verneigt Euch vor den Ergrauten  
mit den abgeschafften Händen und den vielen Falten,  
ach was wisst Ihr von dem Leben der Alten?

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!