

Einfach nur raus!

Vor 28 Jahren machte ich eine schwierige Zeit durch: Ich litt am so genannten Burn-Out-Syndrom, begab mich in Behandlung, dann ging auch noch meine Ehe in die Brüche. Diesen Tiefpunkt in meinem Leben überstand ich mit Hilfe der Psychotherapie, durch die Unterstützung von echten Freunden und Freundinnen, nicht zuletzt mit meiner Liebe zur Musik und zur Malerei.

Vor allem das Singen, das Gitarre spielen und die eigene Produktion meiner CD „**Irre Lieder – Jonas Menzel**“ (2007) haben mir aus meiner Depression herausgeholfen.

Auch durch das Malen zahlreicher Bilder konnte und kann ich meine Gefühle zum Ausdruck bringen.

Zum Motorradfahren brachte mich meine Tochter Katharina, als sie 2005 den Führerschein bestand und ich mit meinem alten „3er-Lappen“ (1977 erstanden) ihre 125-er Honda fahren durfte.

Ich möchte möglichst viele Menschen, denen es vielleicht ähnlich erging wie mir, mit meinen Bildern und Liedern (**vgl. www.jonas-menzel.de**) erreichen und ihnen Mut machen, bzw. sie an meiner inzwischen wieder positiven Lebenseinstellung teilhaben lassen.

Depression ist heilbar! Jeder findet seinen eigenen Weg!

Seit 2019 bin ich nun im wohl verdienten Ruhestand als Mittelschullehrer. Trotz meiner Erkrankung habe ich meinen Beruf bis zum Schluss gut ausüben können. Dafür bin ich sehr dankbar!

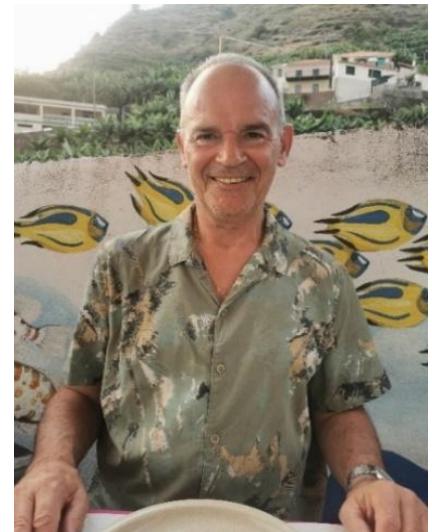
Mein Leben hat wieder  erhalten.

Corona hat uns sehr gebeutelt, der Krieg in der Ukraine und der Nah-Ost-Konflikt belasten sehr. Die gesamte weltpolitische Lage ist schwierig.

Trotzdem dürfen wir den Mut nicht verlieren und vertrauen auf die positiven Kräfte in uns.

Das Leben wird weiter gehen!

„Get your motor runnin'!“ (Steppenwolf)



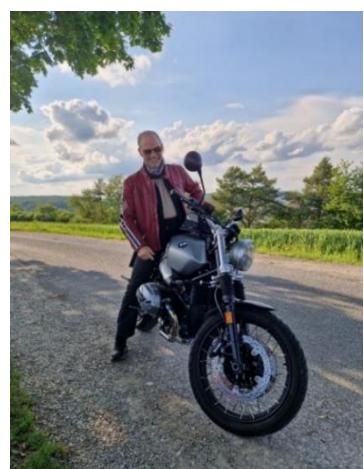
Johannes Menzel
(Maler und Musiker)
Hans-Sachs-Straße 84
97204 Höchberg
+49 1601820549
johannesmenzel1@gmx.net
www.jonas-menzel.de

Herzlichen Dank an Herrn Prof. Dr. Dominikus Bösch, Herrn Dr. Holger Münzel und Frau Inge Schönmann, dass ich meine Bilder (ab 08.12.2025) im Bezirkskrankenhaus Lohr am Main im Verwaltungs-Gebäude ausstellen darf.

Viel Vergnügen bei der Ausstellung!

Johannes Menzel

Übrigens: 15 % des Verkaufspreises der Bilder gehen an „Fellows Ride“!



(nähere Infos zu den Bildern auf den nächsten Seiten ➤)