

Auf dem Weg

Wenn dir
die depression
begegnet,
sag ihr,
ich brauche
sie nicht mehr.
Mit der angst
werde ich fertig.

(2019)

Wut

Die wut
kann kommen.
Ich weiß,
sie bleibt nicht.
Sie ist
zu besuch.

Wenn ich sie begrüße,
macht sie nicht blind,
sondern fragt
nach
der hilflosigkeit,
der frustration
und nach der gerechtigkeit.
Wir diskutieren.
Wir regen uns auf
und wieder ab.

Manchmal
ist es richtig schade,
wenn sie wieder geht.
Aber sie kommt ja wieder.

(2019)

Verlust

Wieder allein
mit der einsamkeit
wenn das weinen
vergangen
die tränen versiegt sind
kannst du
sie manchmal
spüren?

Die ferne
die nähe
die berührung
die umarmung
die nie wieder
sein wird

niemand
kann sie
dir
je nehmen.

Vergangen
und lebendig
nur
in dir.

(2019)

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Morgen bin ich wieder ich selbst

Möchte schreien
zerstören
bis zur erschöpfung.

Kann nicht mehr
klar sehen.
Will nicht hören
nicht fühlen.
Will mich vergessen.

Warum
der alte schmerz
schuld
die erdrückt?
Warum bin ich?

Und
es ist doch wahr.
Ich habe es
gespürt
gehört
gesehen -
unerwünscht.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Meine wahrnehmung
gegen eure
verleugnung.

Morgen
kann ich wieder
sehen
hören
verstehen...

Heute
bin ich
außer mir.

Vergib mir!
Morgen
bin ich wieder ich selbst.

(1969)

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!



Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Trauer

Wenn die trauer nicht wäre
würde mich
die depression
erwürgen
wäre mir
das licht
am ende des tunnels
gleichgültig
bedeutungslos
das klingeln
des telefons
der anruf
die app
die mich nicht erreichen.

Vielleicht
würde ich
den schmerz
nicht so fühlen
der mich beinahe zerreißt
und jede erinnerung nicht
die mich einsamer macht
und
meine tränen
würden versiegen?

So
lasse ich mich
machmal
in die depression fallen.

Doch
sie fängt mich nicht auf.
Immer wieder lande ich
im ausgetrockneten grund
ihrer öde
und leere.
Ohne tränen
in der belanglosigkeit
und enteignung.

Doch
es sind
meine erinnerungen
meine tränen
mein schmerz
mein tunnel
und
meine trauer.

Ich will sie zurück.

(2019)

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!