

Zwischenräume

## Oberfläche

Ich habe das Gefühl unter Wasser zu sein,

zu schweben, zu sinken

und niemand hört mich schreien.

Ich seh das Licht unter der Oberfläche schein,

stramble und ruder und gleichzeitig sink ich immer weiter

fühle wie ich scheiter.

Der Wille ist noch da, ich schaff es wieder hoch und doch nie genug

ringe nach jedem Atemzug.

Riss

Ich habe es perfektioniert die Rolle zu spielen die alle von mir erwarten,  
so zu tun, als wäre alles gut.

Nichts darf mir entgleiten, nichts darf ausarten.

Zugleich wächst die Angst weiter vor sich hin,

das Vertrauens schrumpft,

merke wie ich immer weiter abstumpf.

Manchmal wird die Anstrengung nicht mehr aushaltbar, muss mich übergeben.

Mein ganzer Körper unter Spannung

hört nicht mehr auf zu beben.

Das Nervensystem schreit, der Körper rebelliert,

die Alarmglocken werden immer lauter

und trotzdem push ich mich immer weiter und weiter.

## Fall

Ich bin müde. So unfassbar müde.

Müde vom Leben. Müde von der Lüge.

Der Schatten der mich überallhin begleitet,

kokett winkend stehts in der Nähe,

während er immer näher an mich heranschreitet.

Er geht einfach nicht mehr weg,

wie ein scheiß Rotweinfleck.

Aufzuwachen von der Lautstärke meines Kopfes und meiner Gedanken,

bringt mich ordentlich ins Wanken.

Ich verlier fast den Verstand

und so steh ich in der Küche mit einem Messer in der Hand.

Ich will nur noch das es aufhört, das alles verschwindet.

So sehr, dass mein Leben fast ein Ende findet.

## Schwebe

Die Gefahr lauert in ihrer Unberechenbarkeit und Willkür,  
doch nie vergessen, ich kann nichts dafür!

Gerade über den Wolken,  
mit einem Schlag von ihnen verschluckt,  
durchgekauert und wieder ausgespuckt.

Schlaf als eine Person ein, wache als andere wieder auf.

Gerade noch lachend, nehmen die Tränen wieder ihren Lauf.

Der Lichtschalter knipst,  
die Stimmung switcht.

## Erdung

Menschen reagieren schockiert und überrascht;  
„Was? Du? Das hätte ich ja niemals gedacht.“  
Aber das ist die Krux,  
man sieht es nicht immer an,  
wenn man schon lange nicht mehr leben kann.  
Sich selbst wieder lernen auszuhalten,  
kann das Leben so viel einfacher gestalten.  
Zu akzeptieren das es ok ist, wenn nichts ok ist,  
denn nichts davon macht aus wer du bist.