

## Episode

Das Schlucken fällt schwer und der Hals wird enger,  
Die Zeit des Grübelns wird jetzt wieder länger,  
Die Gedanken schwirren wie Glühwürmchen umher,  
Und der Schlaf wird schlecht und trotzdem mehr.

Sich zwingen, zu leben und nicht aufzugeben,  
Wert auf all die kleinen Dinge legen,  
Nicht verzagen trotzdem die Tränen drücken,  
Elefanten reduzieren auf Mücken.

Kein Grund zur Trauer, trotzdem ist sie da,  
Kalte Schauer, wo sonst Stärke war,  
Zweifel schleichen sich von hinten an,  
Von da, wo man sie nicht kommen sehen kann.

Alten Mustern den Zugang verwehren,  
Die schönen Momente im Leben mehren,  
Momente genießen, die sonst nebensächlich,  
Lieber Tiefgang, statt oberflächlich.

Selbstwert suchen und möglichst ganz schnell finden,  
Menschen nicht mit den eigenen Phobien verbinden,  
Angst mit Konfrontation den Schrecken nehmen  
Und sich nach der Zeit außerhalb der Episode sehnen.

©Thorsten Trautmann

Rheine, 02.03.2021