

## Wutprobe

Das Unverständnis gedeiht zur Wut,  
Ein Feuer ersteht da aus der Glut.  
Ärger erwächst aus Gelassenheit  
Und macht sich in meinem Innern breit.

Worte, die auf mein Ego prallen  
Und lange noch im Kopf nachhallen.  
Der Ärger regiert in meinem Haus.  
Wie treib ich diesen Teufel aus?

Das Blut kocht mir das Hirn ganz weich,  
Während schäumend ich von dannen schleich'.  
Ich fahr den Karren an die Wand,  
Denn Wut hat mich ganz in der Hand.

Lass ich dem Unmut freien Lauf,  
Nehm' ich Verachtung mit in Kauf.  
Nur wenn ich die bittere Pille schluck',  
Entweicht endlich der Überdruck.

© Thorsten Trautmann

Rheine, 28.05.2010