

Dies Ding

Da sitzt etwas tief unter meiner Haut,
Das will ich da nicht haben.
Es hat sich da sein Nest gebaut
Und will sich an Ängsten laben.

Dies Ding ist nicht mein Boss,
Mein Körper ist nicht sein Schloss.
Es regiert nicht meine Welt,
Bestimmt auch nicht was mir gefällt.
Dies Ding ist eigentlich nicht da,
Obwohl es immer in mir war.
Es zeigt sich leider nur mir,
Hinter der Seelentür.

Ich schloss es lang im Innern ein,
Es meldete sich nicht.
Doch jetzt scheint es erwacht zu sein
Und drängt mit Macht ans Licht.

Dies Ding ist ein Teil von mir.
Willst du es, ich schenk' es dir.
Es frisst die Seele auf,
Nimmt meinen Zorn in Kauf.
Dies Ding muss jetzt ganz schnell weg,
Zieht meine Gefühle in den Dreck.
Ich schwitz' es aus mir raus,
Mach mich nicht selbst zur Maus.

Es hat dazu einfach kein Recht,
Ich bin mein eigener Herr.
Fühl' ich mich dabei noch so schlecht,
Ich mache ihm's jetzt schwer.

Dies Ding will mir an mein Herz.
Ich ignoriere den Schmerz.
Ich beiß' die Zähne zusammen,
Lass mich da gar nicht bängen.
Dies Ding bestimmt was ich tu',
Ich lass das jetzt nicht mehr zu.
Auch wenn's noch so an mir reißt,
Dies Ding das Panik heißt.

© Thorsten Trautmann

Rheine, 18.09.2009

Krankheits-Zyklus