

In der Hand

Ich muss mich meinen Ängsten stellen,
Der Puls darf ruhig nach oben schnellen,
Denn ich weiß, dass Angst mir nichts tut.
Das Gegenmittel ist nur Mut.

Ich muss der Panik nicht nachgeben,
Sonst bestimmt sie noch mein Leben.
Doch darüber bestimm' nur ich,
Lässt mich auch oft der Mut im Stich.

Ich muss mir selbst die Chance geben,
Auf ein ganz normales Leben.
Das ist nun mal zur Zeit der Stand,
Ich hab' es selber in der Hand.

© Thorsten Trautmann

Rheine, 09.10.2009

Krankheits-Zyklus