

## Noch ein Leben

Lass dich nicht von Ängsten treiben,  
Deine Seele muss sonst Schiffbruch leiden.

Gestehe sie dir selber ein,  
Nur das kann deine Rettung sein.

Lass dich nicht von Panik lenken,  
Denn sie vernebelt dir dein Denken.  
Akzeptiere einfach deine Schwächen,  
Denn sonst wird sich dein Leben rächen.

Lass dich nicht von Träumen betrüben,  
Denn auch dein Geist kann dich belügen.  
Ein Traum kann etwas Schönes sein.  
Ist er es nicht, fall' nicht drauf rein.

Lass dich nicht zu Depressionen führen,  
Denn die wird auch dein Körper spüren.  
Steig einfach aus dem Kreislauf aus,  
Dann klatscht dir deine Seel' Applaus.

Lass dich nicht von Pflichten stressen,  
Sonst wirst du noch dich selbst vergessen.  
Denn eines kann dir keiner geben,  
Und das ist die Chance auf noch ein Leben.

© Thorsten Trautmann

Rheine, 26.09.2009

Krankheits-Zyklus