

## Panik

Wenn die Panik kommt in kalten Wellen,  
Mit Schmerz und Schweiß als Spießgesellen,  
Wenn dein Herz dir in den Ohren dröhnt,  
Die Seele nach Erlösung stöhnt.

Wenn dir alle Glieder schlottern  
Und der Puls kommt jäh ins Stottern,  
Verschwimmt dir wässrig dann die Sicht,  
Hoffst du in Dunkelheit auf Licht.

Wenn die Tränen sich erbrechen,  
Bei jeder in der Brust ein Stechen,  
Wenn die Luft wird beißend knapp,  
Macht selbst die Hoffnung langsam schlapp.

Wenn der gute Rat ist teuer,  
Im Kopf wird er zum Ungeheuer,  
Dann bettle um ein Bisschen Glück,  
Denn du vergehst nun Stück für Stück.

Wenn dir die Pille wird zu bitter,  
Im Kopf nur ständig noch Gewitter,  
Darfst du dich an gar nichts mehr binden,  
Musst schnell zu deiner Mitte finden.

© Thorsten Trautmann

Rheine, 07.09.2009

Während einer Krankheitsphase entstanden