

Alleine in der Dunkelheit

Da sitzt du in diesem dunklen Raum,
weißt nicht, ist dies nun echt oder Traum,
Du schaust von oben auf dich herab,
und gibst langsam die Kontrolle ab.

Du kreist um deine eigenen Gedanken,
während Hoffnung und Mut im Chaos versanken,
Du drehst und drehst und drehst dich im Kreis,
Dein Herz wird hart und kalt wie Eis.

An der Tür rüttelst du schon lange nicht mehr,
Das gibt deine Kraft gar nicht mehr her,
weil die Angst, vor dem was da draußen liegt,
Jedes Mal über den Freiheitsdrang obsiegt.

Du kannst nicht raus, aber auch nicht hier drinnen bleiben,
Findest keine Ruhe vor deinem Leiden,
Denn was da nie seinen Schrecken verliert,
Ist wenn über dich die Depression regiert.

©Thorsten Trautmann

Rheine, 17.08.2022