

# Immer noch kein Nest

Ich habe diese Prüfung heil überstanden,  
Manchmal hatte ich Angst, wieder in der Klappe zu landen,  
Manchmal ging es mir ausgesprochen gut,  
Weil eine Depression das eben mit dir tut.

Ich war ein paar Tage in meinen eigenen vier Wänden,  
Ständig im Kampf, das Unheil abzuwenden,  
Doch hat mich das nicht klein gekriegt,  
Ich habe über mich selbst gesiegt.

Jetzt kann ich in der Gewissheit gehen,  
Ich kann dem Drang ganz gut widerstehen,  
Sofort die Wohnung in Panik zu verlassen,  
Und mich nachher selbst dafür zu hassen.

©Thorsten Trautmann

Rheine, 21.09.2024

