

# Lass dir helfen

Dunkelheit umfängt dein Herz,  
Du begrüßt den alten Schmerz,  
Geborgen im Abgrund der Welt,  
Wenigstens deine Melancholie hält.

Der Alltag rinnt an dir vorbei,  
Als ob er Regen auf deinen Fenstern sei,  
Du siehst durch die Schlieren deine Umwelt noch,  
Beobachtest sie aus deinem tiefen Loch.

Du schaust aus deinem selbstgebauten Gefängnis heraus,  
Verlässt so gut wie nie das Haus,  
Dein Job hat dich irgendwann nicht mehr ertragen  
Und du warst sogar zu müde, um darüber zu klagen.

Essen ist nur noch reine Nahrungsaufnahme,  
Fragen nach deinem Befinden sind für dich schiere Schikane,  
Den Tag verschläfst du meistens schnell,  
Und nachts fährst du im Gedankenkarussell.

Diese Spirale dreht sich immer schneller,  
Deine Stimmung wohnt ständig im Keller,  
Und irgendwann wird dir dann bewusst,  
Dass du dir helfen lassen musst!

©Thorsten Trautmann

Münster, 27.04.2022

