

## Das Tuch des Verdrängens oder Vergessen

Das Tuch des Verdrängens oder Vergessen

Hab lange ein Tuch  
über das Erlebte gelegt  
Hab es nie hoch genommen  
Ist mir auch gelungen  
Bis jetzt.....  
aber nun ist ein Loch im Tuch

Alles kommt ans Licht  
was ich solange  
gehütet habe,  
unter diesem Tuch.  
Ich schau es mir an.  
Es tut weh, was ich da sehe

Bleibt mir ja nichts übrig.  
Ich muss es mir anschauen  
Denn das Tuch ist ja entzwei.  
Kann mich nicht mehr  
dagegen wahren.  
Wie auch, es liegt vor meinen Augen

Muss alles wieder neu erleben  
Die gleichen Gefühle .  
Die gleichen Schmerzen.  
Ich muss jetzt da durch.  
Fühle die Schmerzen  
Als wenn es grad geschieht.

Hab jahrelang das Tuch drüber gelegt.  
So konnte ich es verdrängen  
Aber der Schmerz blieb trotzdem.  
Das Tuch half mir zu überleben.  
Aber jetzt ist es zerschlissen.  
Meine Seele will sich dagegen wahren  
Aber sie kann es nicht

Nun ist es an der Zeit  
das Erlebte zu bearbeiten  
Das geht nur mit Hilfe  
Ich muss es tun ,um zu überleben  
Um wieder Spaß am Leben zu haben.

@ by ronya

© ronya

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)