

## **Angst - war gestern**

Angst,  
quälend sind die Träume,  
schweißgebadet ist der Körper,  
geschlafen habe ich nicht.  
Schwer der Erste Schritt,  
Dusche macht es mir nicht leichter,  
der Tag ist noch nicht vorbei.  
Herzrasen bei der Arbeit,  
Blicke durchdringen mich,  
ich muss es überstehen,  
sonst verblute ich.  
Seele voll gespannt,  
Gedanken geben sich die Hand,  
jede will die Schlimmste sein.  
Tag vorbei,  
das Herz wird ruhiger,  
leichte Entspannung kommt auf,  
bis es zu Bett geht.  
Angst,  
quälend sind .....

Angst war gestern,  
es ist vorbei,  
die Dämonen sind bezwungen,  
lange war der Weg.  
Heute kann ich wieder schlafen,  
morgens ausgeruht.  
Schwer ist noch der Erste Schritt,  
das ist nur Überwindung,  
Dusche – frisch der Leib.  
Froh gestimmt beginnt der Tag,  
Kräfte reichen bis zum Abend,  
So soll es weiter gehen.  
Angst – war gestern.

©DG-14.08.2014

© **Dieter Geißler**