

Rien ne va plus

Dein Herz rast, Blut rauscht in den Ohren.
Deine Pupillen verengen sich, Dein Blick ein Tunnel.
Dein Kopf schwirrt, Schwindel beherrscht das Sein.
Die alte Panik umschließt schwarz und klebrig Deine Brust,
nimmt Dir den Atem, drückt und presst, wiegt Tonnen schwer.

Totstellen, Kämpfen, Flüchten...nichts geht mehr.
Etwas nagelt Dir die nackten Füße auf die kalten Fliesen.
Etwas schreit in Dir. Weg! Lauf weg, um Himmels Willen!
Das Schlucken fällt schwer, nichts geht mehr.

Dein Blick verschwimmt, Tränen drängen gegen Deine Fassade.
Deine Knie werden weich, sie stützen Deine Last nicht mehr.
Deine Knie zittern, sie tragen Deinen Weg nicht mehr.
Dein Blick wendet sich ab, er ist nicht mehr zu ertragen.

Erdrückt von dunklen Wolken im Kopf, kein Platz zu fliehen.
Die Welt ist zu klein, drückt Dich an die Wand.
Erbarmungslos drückt und nagt der Zweifel.
Das innere Kind schreit vor Qual, Deine Ohren pfeifen.
Sein Zuhause brennt, zu Staub verfallen sind die grünen Wiesen.
Raus hier! Raus hier! Du musst raus hier!

© **Alexander Sandmann**

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