

## Tage wie dieser

Tage wie dieser

Jeder Schritt ein weiter Weg, in diesem Land aus Melancholie.  
Ich liege hier und lasse Zeit verstreichen.  
Interesse haben, wie ging das nochmal?  
Morgen wird besser, muss besser werden.  
Versuche mich zu beschäftigen, mit losen Dingen und lieben Menschen.

Nicht zu weit voraus planen,  
Nicht zu weit in sich hinein horchen,  
Nicht zu weit zurück denken.  
Nicht zuviel wollen.  
Ja nichts entscheiden.

Aufstehen oder liegen bleiben.  
Das ist die große Frage.  
Musik als Seelentröster.  
Nachrichten als Auslöser.  
Freunde, gern gesehen.

Durchatmen bis zum Aufatmen.  
Bis dahin liegen alle Mittel brach.  
Yoga hilft, Joggen hilft, Meditation hilft.  
Ich bin mit mir selbst beschäftigt.  
Aufstehen. Essen. Einkaufen. Reden.

So wie ich jetzt bin, das ist Tiefpunkt.  
Besuche das „Land Unter“.  
Absinken, um wieder aufzutauchen.

Auf zu neuen Ufern.  
Frei vom Grübeln.  
Frei von der Meinung anderer.  
Frei vom Beherrschen wollen.  
Frei vom Machen müssen.  
Frei von perfekt und sofort.

Selbstwert wiederfinden.  
Wege wagen.  
Wunden heilen lassen.  
Zeit geben.  
Weitergehen.

© **Johanna Blau**

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