

## **Dunkel und Hell 1**

Die Emotionen kochen über.

Ich bin wie in einem Fieber.

Ich versuch sie wie immer zu unterdrücken und mir was drücken.

Ich will nur die Positiven gedanken ins Licht rücken.

Aber ich kann die andern nicht länger zurückhalten, nur verschieben.

Ich kann von Glück reden,

das ich über mich sagen kann:

Ich bin am Leben.

Auch wenn meine Leber absäuft.

Und mein Leben im Regen zerläuft.

Sich die Sachen nicht legen und sich alles häuft.

Ich will nicht zeigen wie oft es mir scheiße geht und wie verletzlich ich eigentlich bin.

Ich habe probleme meine Gefühle zu zeigen.

Man könnte meinen ich bin kalt. Ich weiß nicht was zu diesem Verhalten geführt hat.

Ich brauche Halt.

Ich kann nicht länger, gleichgültig und gelassen wirken.

Man wird viel zu schnell in eine Schublade gepackt.

Ich will mein Leben nicht mehr länger, so wie es ist, ich will veränderungen.

Ich und mein Geist sind aber zu schwach und müde.

Ich renn von einer Wand gegen die andere.

Ich hasse diese Schübe.

Ich will das trübe klar werden lassen.

Das Interesse von allem ist vergangen.

Ich muss verdrängen.

Ich zieh ein Voll rausch in meine Lungen und bringe meine schmerzen raus geschrien und gesungen.

Die Emotionen sind abgeklungen, werden verschlungen und mein verstandt wird verbannt von einer Nebelwand und ein Märchenland wird, benommen vernommen. Alles erscheint nebensächlich, lächerlich und verläuft im Sand. Die klaren Grenzen verschwimmen es gibt keinen abgegrenzten Rand.

© [johanneswoellki@gmail.com](mailto:johanneswoellki@gmail.com)

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