

## **Grau**

Außen grau,  
innen grau.  
TieferFall,  
dunkle Seele.  
Kritik an mir,  
an meinem Tun.  
Was bin ich wert?  
Ich quäle mich raus,  
kämpfe mich durch das Grau.  
Angst.  
Angst vor den Menschen.  
Angst vor weiterer Kritik.  
Aufgefangen sein.  
Mitgefühl.  
Angenommen.  
Angekommen.  
Aufwärts.  
Dank.

© **Bernd Andreas zarnitzki**

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