

mein rucksack

vielleicht ist die depression
wie ein rucksack
ein schwerer rucksack
und fast zu schwer
für zwei schultern alleine

wie oft hat mich dieser rucksack gedrückt
zu boden gezogen
und es mir schwer gemacht
mein gleichgewicht zu halten
und wie oft
hätte er mich fast
in den abgrund gezogen
für immer

wie oft habe ich geweint
wie oft habe ich geklagt
und wie oft haben andere gesagt
"der rucksack ist doch doppelt so groß
wie du"
und das war er
anfangs

aber dann
bin ich an meinem rucksack gewachsen
ich habe muskeln bekommen
im herzen und im denken
und meine gefühle wurden stärker
bis es mir zum ersten mal gelang
den rucksack für kurze zeit
abzusetzen

der rucksack hat mir zu schaffen gemacht
und es gibt immer noch tage
wo mir die schultern schwer werden
und sich mein rücken krümmt
aber dann weiß ich
dass ich stark bin

und es werden immer weniger steine
die ich in meinem rucksack durch das leben schleppe
und die wenigen steine
trage ich immer leichter

früher hatten die leute mitleid mit mir
wenn sie gesehen haben
wie sehr mein rucksack
mich zu boden drückt

heute staunen sie und fragen:
"wie kannst du denn tanzen
bei dem, was du mit dir herum schleppst?"
und dann lächle ich

dieser rucksack hat mich kraft gekostet
aber er hat mir muskeln geschenkt
er hat mich stärker gemacht
fürs leben.

©

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