

Schrei dich zum Glück!

Ich lernte kürzlich erst im Seminar:
Nur stummer Schmerz ist immerdar.
Damit er sich nicht länger mehr in dir verschanzt:
Schrei ihn heraus, so laut du kannst!

Das tat ich dann mit aller Kraft,
hoffend, dass dies Erleichterung verschafft.
Doch kurz darauf klingelt die Polizei -
ob bei mir alles wohl in Ordnung sei?

Das nächste Mal schrie ich in der Natur,
hoffte wieder auf ein Ergebnis dieser Kur.
So laut schrie ich, zum Tote wecken.
Es reichte immerhin, ein paar Vögel aufzuschrecken...

Neuer Versuch, schon etwas leiser,
ich war vom letzten Mal noch heiser.
So krächzte ich mit müdem Schrei.
Frau Amsel hielt's für Balzerei...

Wie und wo ich mein Schreien auch betrieb,
war's nicht, wie es die Lehrerin beschrieb.
Es wirkte einfach nicht befreiend.
Ich fand mich letztlich frustriert schreiend.

Was erst so toll geklungen hat,
das hatte ich sehr bald schon satt.
Die Erkenntnis aus dem Seminar:
Dass es zwar teuer, aber sinnlos war.

©

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