

Das freie Sprechen vor Publikum

Die Aufregung umklammert deine Kehle,
sie drückt fest zu, wie die Boa beim Beutetier.

Schweisstropfen bahnen sich, vertikal, ihren Weg
über deinen Lumbal-Bereich.

Deine Mundschleimhäute kratzen wie der Wollpullover
vom letzten Weihnachtswahnsinn.

Deine Verdauung meldet sich, Bewegungen im Abdomen
kündigt nichts Gutes an.

Alle Blicke auf dich fokussiert, kein Laut ist zu hören.
Nur das Grummeln deines Kolons überstimmt deine innere Angst.

Du spürst die Bassline deiner Halsschlagader.
...Downtempo geht anders!

Deine Gesichtskapillare öffnen sich, wie eine Sommerblüte bei
UV-Strahlung.

Deine Gedanken fließen schneller als das du sie packen kannst.
Das Adrenalin fechtet um die Vorherrschaft.

...

Nach 4 Minuten hast du die Ziellinie erreicht,
dein Schweiss hat deine Obertrikotage 1A eingeweicht.

© **Sebastian Rapmund**

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