Depressionen

Es ist so traurig um mich her,
es drückt mich ganz tief drinnen.
Mein Kopf, der ist gedankenschwer,
es gibt wohl kein Entrinnen.

Und weiter, weiter sink ich hinab
im Strudel kreisender Gedanken.
Sie ziehen schon wieder tief zum Grab,
kein Licht, kein Halt und keine Schranken.

Es wehret sich alles, doch gibt's kein Halten.
Die Mächte sie wachsen ohn' Unterlass.
Wo soll die Hoffnung sich entfalten?
Es bleibt dem Ich nur noch der Hass.

Da bricht es heraus das Ungetüm,
lacht höhnisch und siegreich zugleich
und greift mit teuflisch Ungestüm
nach meinem Ich – erricht' sein Reich.

Und wie ich auch kämpfe und ringe,
das Andre, das soll ich jetzt sein.
Um mich herum geschehen die Dinge,
ich tu sie, ich wehre und kann nicht schrein.

Wer hilft mir aus dieser fremden Welt?
Wer hört mein verzweifeltes Rufen?
In schreckliche Tiefen jetzt alles fällt,
die Treppe nach oben hat keine Stufen.

Irgendwann, irgendwie bin neu ich gebunden.
Spüre die Hand, entrinn dem Strudel zum Licht.
Aus haltlosem Taumel den Boden gefunden,
mit Hoffnung zum Leben der Tag anbricht.

© **Gerhard Falk**