

Von Tagen und Monaten

I

An manchen Tagen hängen dunkle tropfentragende Wolken
an meiner Zimmerdecke.

Also verlasse ich den Raum in der Hoffnung
auf einen kleinen Lichtstrahl, der mir Kraft gibt.

Doch die Wolken folgen mir.

An manchen Tagen sitzt ein Männchen auf meiner Schulter,
es ist schwarz, nicht sehr groß und zugleich ungeheuer schwer.

Bei allem was du tust, beobachtet und kritisiert es dich,
der Teufel steckt immer im Detail.

An manchen Tagen sind alle Farben
dieser schönen, bunten Welt nur noch Graustufen und
der weite Himmel scheint dich zu erdrücken.

An diesen Tagen gibt es ein paar Dinge,
die du tun solltest:

Achte auf dich selbst,

Schenke dir Ruhe.

An diesen Tagen musst du nicht die Welt retten.

An diesen Tagen darfst du eine Pause machen.

II

Manchmal werden aus Tagen Wochen,
aus deinen Rufen wird ein Flüstern,
aus deinen Tränen wird ein Wimmern.

Gib nicht auf.

Tue alles was in deiner Macht steht.

Schreie. Weine. Schlage um dich.

Nur so kannst du diesen Kampf auf Leben und Tod gewinnen.

Nur so kannst du das finden, wonach du suchst.

Liebe. Vertrauen. Schutz.

Und vielleicht

dich selbst.

© written by Meike Hammann

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