Zerrissen

***

Deine Haut wird ganz kalt
Dein Blick wird ganz leer
Dein Atem wird leise
Und dein Kopf wird ganz schwer

Was hat dich so zerrissen?
Was hat dich so verletzt?
Was hat dich und dein Leben
Und dein Herz so zerfetzt?

***

Passende Worte, passende Zeilen, passendes Zitat.
Du läufst durch die Straßen, läufst Schritt für Schritt.
Ohne Ziel.
Ohne Richtung.
Ohne Weg.
Bekommst mit, was um dich herum passiert, ohne es wirklich wahrzunehmen.
Bist anwesend, ohne es wirklich zu sein.
Bist aber auch nicht gänzlich abwesend.
Keine Dissoziation.
Kannst dich steuern.
Hast nicht die Kontrolle verloren.
Bist nur gefangen, in dir selbst.
Bist wie betäubt.

Und doch kommt sie angekrochen
Ganz heimlich schleicht sie sich in dein Leben
Beherrscht deine Gedanken
Beherrscht deine Gefühle
Beherrscht dein Handeln
Lässt dich wachsam sein
Lässt dich aufmerksam sein
Lässt dich jedes Geräusch mitbekommen
Lässt dich jede negative Schwingung mitbekommen
Nur, um dann wieder Futter zu haben

Du hast die Kontrolle
Kannst deine Rationalität einsetzen
Es gelingt dir immer wieder
Immer wieder gewinnst du diesen Kampf

Diesen Kampf, der dich am Ende zerreißt.

© AnniemitE

Diese PDF wurde erstellt durch das Schreiber Netzwerk