

Wenn die Seele überläuft

Wenn die Seele überläuft,
weil der Abfluss verstopft ist und der Seelenmüll nicht abfließen kann und den gesamten Körper überflutet,
dann schicke die Tränen zum Meer,
entlasse den erstickten Schrei in die Luft,
verbanne die quälenden Gedanken in die Wüste.

Und wenn der Schmerz jeden Teil deines Körpers gefangen hält und ihn zusammendrückt, bis der Atem keinen Weg mehr findet
und wenn alles rundherum seine Farben verliert und nur noch Grautöne zu sehen sind,
dann schaue hinter deine eigenen Mauern,
finde den Weg zurück zu dir
und habe den Mut, den Seelenmüll zu entsorgen.

© Karin1602

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