

## Schmerzhafter Atemzug

Ich sitze hier schau auf's Land hinunter,  
jeden Tag fühl ich mich fitter und munter.

Andere Insassen, war'n und sind viel schlimmer dran,  
ich mache Fortschritte, komm raus dann irgendwann.

„Klinikenzug ist kein Betriebsausflug  
Ich spüre jeden schmerzhaften Atemzug“

Gibt immer Stress zwischen den Patienten,  
ich merkte irgendwann darf nur an mich selber denken.

Jeden Morgen das Problem mit den Schlafmützen,  
ich schreib Gedanken auf, die Zeit sinnvoll nützen.

„Klinikenzug ist kein Betriebsausflug  
Ich spüre jeden schmerzhaften Atemzug“

Wir warten jeden Morgen auf die gleichen Leute,  
und fressen dann, wie eine tollwütige Wolfsmeute.

Es wurde schon sehr vieles ausprobiert,  
es macht den Anschein keiner hat kapiert.

Früher wär ich, kollerisch aus der Haut gefahren,  
heut weiß ich, muss nur die Ruhe wahren.

„Klinikenzug ist kein Betriebsausflug  
Ich spüre jeden schmerzhaften Atemzug“

Die Zeit ohne meine Liebsten ist wirklich schwer,  
die Zeit vergeht zäh wie Asphaltteer.

Ich denke jeden Tag an meine Tochter,  
der Rucksack an Liebe wird immer voll gestopfter.

Ich hoffe ich kann sie bald wieder seh'n,  
und mit ihr auf ihren Lieblingsspielplatz geh'n.

„Klinikenzug ist kein Betriebsausflug  
Ich spüre jeden schmerzhaften Atemzug“

Ich stell mir vor wieder clean zu sein,  
Kopf, Körper, Seele wären wieder rein.

Die Gefahr für'n Rückfall wird immer bleiben,  
ich verspreche hiermit Drogen zu vermeiden.  
Das werde ich auch gern notariell unterschreiben.

Ich lern hier mit Trigger, Cravinggefahr umzugeh'n,  
ich will ja meine Liebsten schnellst möglich wieder seh'n.

„Klinikentzug ist kein Betriebsausflug  
Ich spüre jeden schmerzhaften Atemzug“

Ich sehe jetzt schon viele neue Horizonte,  
die Klinik war das Beste was mir passieren konnte.

Ich danke offiziell meiner Therapeutin,  
durch ihre Arbeit gibt das Leben wieder einen Sinn.

Das war alles was ich heut zu sagen hatte,  
ich bin total kaputt, hau mich auf die Matte.

© **Sebastian Rapmund**

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