

## **Alles ist gut**

Stopp!

Ich kann nicht mehr.

Ich bin müde, ausgelaugt, will nur schlafen.

Pause!

Gib mir fünf Minuten zum Atmen.

Die Gedanken kreisen.

Worte sprudeln, nichts bleibt haften.

Zu schnell.

Der Druck steigt.

Chaos!

Mein Kopf droht zu explodieren.

Ich sehe Etwas, kann es nicht begreifen.

Je mehr ich mich konzentriere, desto flüchtiger wird es.

Ich erhasche nur einen kurzen Blick, unscharfe Konturen.

Stimmen in mir brodeln, versuchen auszubrechen, werden unterdrückt.

Mein Herz bebt, pulsiert Schlag um Schlag.

Wann es endlich verstummt?

Doch was ist dann?

Stille!

Was will ich mehr?

Ich schwebe.

Höher, immer höher.

Ein Sturm zieht auf.

Halt!

Mir fehlt der feste Boden unter den Füßen.

Wo ist mein Fels in der Brandung?

Ich taumle.

Ich falle.

Breite die Arme aus, will fliegen.

Es gelingt mir nicht.

Nichts gelingt mir.

Stopp!

Ich kann nicht mehr.

Ich bin müde, ausgelaugt, will nur schlafen.

Pause!

Gib mir fünf Minuten zum Atmen.

Nimm mich in deine starken Arme.

Halt mich fest.

Dann wird alles besser.

Es wird sogar gut.

Ruhe!

Alles ist gut.

©

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