

Maja Elisabeth Wuff

EINBISSCHEN GLÜCKLICH



Texte, die
dich verstehen,
wenn du es
nicht tust



Maja Elisabeth Wuff
EINBISSCHEN
GLÜCKLICH

Texte, die
dich verstehen,
wenn du es
nicht tust

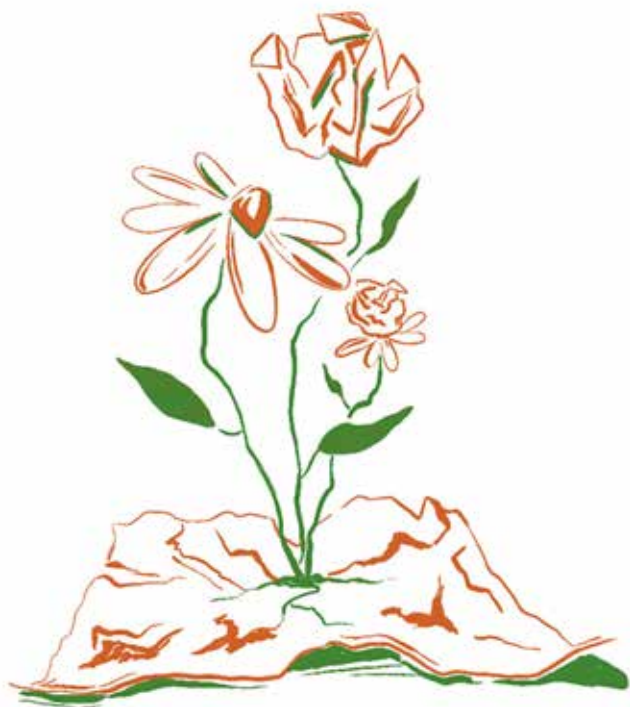
Für alle, die fühlen wollen

inhaltsverzeichnis

meine welt	8
meine stimme	10
entwurf	12
grab für die jugend	14
gebrauchsspuren	16
zu faul?	18
richtige richtung	20
auf meinem herzen	22
umziehen	24
unsichtbar	26
hoffnung	29
utopie?	30
unentschieden	32
ein schlechter tag	34
du	36
samstagabend-fomo	37
all in	40
der einzige tag	42
für mich entschieden	43
ice	46
ein bisschen glücklich	48
falscher fuß	50
der tag ist jung	51
unter meiner haut	54
bilderbuchleben	56
zu besuch	58
ich brauche liebe dich	60
traum	62
honeymoon phase	64

bösewicht	66
letzte nachricht	68
wunde	70
»steh auf, wenn du am boden liegst!«	72
gefallen	74
bare minimum	76
nicht bemerkt	78
fenster aus milchglas	80
worte für deine gefühle	82
meine kinder	84
spielen	87
morgen schaue ich weiter	88
übergangszuhause	90
darf ich dich was fragen?	92
»ich bin auch nur ein mensch«	94
sie	95
danke, mama, dank, papa	98
ich muss euch was sagen	100
bleib so, wie du bist	102
fremdkörper	104
wir müssen reden	106
zweite hälfte	109
vom leben gezeichnet	110
weggenommen	112
allerletzte nachricht (antwort auf letzte nachricht)	114
gestern noch	116
unvorstellbar	118
immer, wenn du weg bist	120
wissen über dich	121

bitter	124
ich liebe dich	126
u-bahn	128
gedankenkarussell	130
lieblingsgedanke	132
fast ganz	134
erst mal allein	136
lebenslauf	140
unendlich vergänglich	141
versehen	144
das schlimmste in uns	145
willkommen im club	148
eisklotz	152
geliehen	154
fünfhundert kilometer	156
der mutigste mensch	158
porzellan	160
weiche schale, harter kern	162
graue wolken ohne regen	164
optimist	166
irgendwo bin ich daheim, irgendwo	168
nichts bleibt	170
 dankesrede	 173



*Alle Zeilen, alle Texte,
die nichts wurden,
ich zerreiße sie in kleine Teile,
zerknülle sie zu Blumen.
All die gescheiterten
Versuche, die nie
etwas ergaben,
ich binde sie zu einem
Bouquet und stelle
sie in eine Vase.*

*Ich glaube,
Scheitern ist okay,
aber nicht,
es nicht zu wagen.*

meine welt

Meine Welt ist nicht so groß,
wiegt rund 500 Gramm.
Ich lasse sie los,
bei wem kommt sie wohl an?

Meine Welt besteht aus Worten,
getrockneten Tränen auf Papier.
Von allen Städten, allen Orten
ist sie jetzt gerade bei dir.

Ja, auch wenn wir uns (noch)* nicht kennen,
hältst du meine Welt in deinen Händen.

Bitte pass gut drauf auf.

* Nachdem du dieses Buch gelesen hast, werden wir uns kennen. Du mich zumindest. Besser sogar als die allermeisten Menschen, vielleicht sogar besser als manche Menschen, die mich seit Jahren kennen. So gut, dass wir eigentlich Freunde sein müssen. Und wenn du dich darin erkennst, dann kenne ich dich ja irgendwie auch, weil das heißt, dass du ein bisschen bist wie ich. Oder ich ein bisschen wie du. Vielleicht aber sind wir auch alle ein bisschen wie wir alle.

*Hast du
manchmal das
Gefühl, dass
dich niemand
versteht?**

* Dann lies dieses Buch <3

meine stimme

Ich glaube als junger Mensch so oft,
ich darf nicht sagen, was ich denke.
Ich lebe ja erst viel zu kurz,
hab noch nicht genügend Kenntnis.

Ich verstehe ja wirklich kaum etwas,
bin sehr schnell überwältigt
und frag mich immer öfters,
ob das an mir oder der Welt liegt.

Da ist so viel Glück und vielleicht noch mehr Hass,
so oft kann ich deswegen nicht schlafen.
Meine beiden Arme tragen ein Stück Weltlast,
wie soll ich mein Leben im Griff haben?

Wir taumeln, weil unter uns der Boden bricht,
nicht, weil wir keine Lust haben, gerade zu gehen.
Man kann glauben, dass wir verloren sind,
man kann versuchen, uns zu verstehen.

Was auch immer dich und mich unterscheidet
– vielleicht gar nicht so vieles –,
wir haben sicherlich gemeinsam,
dass wir fühlen.

Ich erhebe meine Stimme,
öffne meinen Mund und teil meine Gedanken.
Vielleicht – das muss nicht stimmen –
sind sie aus einem Grund bei dir gelandet.
Ich sage hier nur, was ich denke,
nicht, dass ich überhaupt was weiß.
Vielleicht lehne ich mich aus dem Fenster,
wenn ich behaupte, dass das reicht.

Ganz gleich, welches Alter,
ganz gleich, welche Generation,

dieses Buch ist für alle da,
dieses Buch ist für dich,
dieses Buch spendet Trost
(hoffentlich).

*Bleibst du
manchmal stumm,
weil du glaubst,
zu unwissend
oder zu
unerfahren
zu sein?**

* Ja, vielleicht weißt du vieles nicht. Aber einiges eben schon.
Sowieso hast du immer etwas beizutragen, denn dich und das, was du denkst,
wie du es denkst, gibt es nur ein einziges Mal auf der ganzen Welt.

entwurf

Schon so vieles angefangen
und wieder verworfen.
So viele Gedanken
wurden nie Worte.

Auf meinem Laptop-Desktop
mehr Bücher, als ich zählen kann,
die nie jemand gesehen hat
(und nie jemand sehen wird).*

*bis auf dieses hier

So viele Skizzen
wurden nie Werke,
so viele Manuskripte
nie fertig.

Ich habe monatelang in Projekten gehangen,
mir über Wochen den Kopf zerbrochen,
um dann, ohne es überhaupt zu merken,
plötzlich damit aufzuhören.

Ich habe einfach so das Interesse verloren
an Dingen, die mir eigentlich wichtig waren.
Zu oft bin ich geflohen,
wenn ich mir nicht mehr sicher war.

~~So viele Zeilen wurden nie Strophen ...~~

~~So viele Gedichte
sind immer Entwürfe geblieben.**~~

** so wie dieses

*Welche
Projekte,
die dir
eigentlich
viel bedeuten,
verstauben
gerade im
Hintergrund?**

* Es ist nicht zu spät, um weiterzumachen!

grab für die jugend

Das mit dem Älterwerden
ist schon paradox.
Ich wollte, dass es schneller geht,
jetzt will ich, dass es stoppt.

Wieso rennst du so?
Bleib doch mal stehen!
ruf ich mir zu,
doch zu spät.

Ich bin außer Atem,
es hat mir immer zu lange gedauert.
Ich konnt' es nicht abwarten,
jetzt bin ich am Trauern.

Was für ein Verlust,
hab Blut an meinen Händen.
Hätte ich das gewusst,
meine Jugend ist zu Ende!

Ich hab den Moment verpasst,
zu bleiben.
Die Bilder schon verblasst,
die ich jetzt zeige.

Ist mein Leben fast vorbei?

Okay, könnte sein, dass ich übertreibe.
Könnte sein, dass ich noch Zeit hab.
Könnte sein, es geht noch weiter.

Es könnte sogar sein, dass das Beste noch bevorsteht.
Diesmal werde ich im Jetzt bleiben
und nicht vorgehen.

*Du hast Zeit.
Noch so viel Zeit.
Mach was
Schönes draus.*

gebrauchsspuren

Hab paar Sachen
schon erlebt
und mitbekommen.

Ein paar Kratzer
unterwegs
mitgenommen.

Wunden und Dreck,
Verstauchungen, Frakturen.
Nicht wundern, ich bin nicht perfekt,
ich hab Gebrauchsspuren.

*Leg ganz kurz
das Buch
zur Seite
und nimm dich
in den Arm.**

*Ich glaube,
bei allem,
was du
durchstehen
musstest,
brauchst
du eine
Umarmung.*

* Ich mein's ernst, auch wenn es sich cringe anfühlt (eigentlich ist Selbstliebe gar nicht cringe).

zu faul?

Ich glaub, ich mach zu wenig.
Ich glaub, ich bin zu faul.
Ich schaff das ja eh nicht,
also warum soll ich's versuchen?

Ich glaub, dass ich zu viel aufs Handy schau,
vielleicht lese ich mal ein Buch?

Das ist aber schon anstrengend
und dauert auch echt Stunden.
Die Zeit, die ich da reinstecke,
könnte ich anders nutzen.

Zum Beispiel mit ...

Ja, mit ...

was Produktives
Besser werden, lernen,
klar machen, was mein Ziel ist.

Was will ich denn produzieren?
Ja, was will ich denn?
Ziele!

Ja, und manchmal will ich Freizeit,
und ich glaub, das tät mir gut.
Aber *Übung macht den Meister*,
also hab ich ja zu tun.

Und irgendwie bin ich gerade jeden Tag auf Autopilot,
wie im Dauer-Energiespar-Modus.
Jeder Tag ist so ähnlich,
kommt in Kopien.

Und jeden Tag mache ich irgendwie zu wenig
und irgendwie zu viel.

*Versuche, dich zu
erinnern, dass
du kein schlechtes
Gewissen haben
musst, wenn du mal
nicht produktiv
bist.*

*Auf deiner To-Do-Liste
sollte niemals fehlen:*

☐ *Mir was Gutes tun**

* Kannst du's heute abhaken?

richtige richtung

Ich wusste immer, was ich später werd.
Jetzt ist später und ich weiß nicht, was ich bin.
Ich glaub, ich bin auf dem Weg,
aber ich weiß nicht wohin.

Also ich hab ein Ziel im Leben,
ich hab viel vor,
aber um mich ist tiefer Nebel
und unter mir ist Moor.

Jeder Schritt ist schleppend schwer
und vielleicht verkehrt.
Finde ich die richtige Richtung
oder bin ich vorher versunken?

Oder streckst du mir deine Hand entgegen,
schenkst mir eine Taschenlampe?
Sagst: *Ja, es ist anstrengend, das Leben,*
und was du für mich machen kannst.

Wenn der Boden nachgibt, wirst du stützen,
du wäschst mir den Schmutz aus
und bist da, wenn ich Schutz brauch,
aber gehen werde ich immer selber müssen.

*Wenn du dich
gerade ein
bisschen verloren
fühlst:*

*Du bist nicht
allein.**

* Mir geht es auch so, also sind wir schon mal zu zweit.

auf meinem Herzen

Deine Augen treffen mein Gesicht:

Was liegt dir auf dem Herz?

Ich weiß nicht genau, was es ist,
aber es ist schwer.

Ich will nicht, dass du so guckst,
und beiß auf meine Zunge.

Es sitzt auf meiner Brust,
es drückt auf meine Lunge.

Es schnürt mir meine Kehle zu
mit einem spitzen Draht.

Ich spüre nur, wie weh das tut,
schneid es bitte ab!

Keine Luft erreicht meinen Körper,
jeder Atemzug ein Kampf.

Aus meinem Mund kommen keine Wörter,
ich versuch's, ich setze an.

Was ist es? Was liegt da so auf meinem Herzen?

Man kann es nicht sehen, und ich kann es nicht sagen,
aber du musst es nicht verstehen, um mit mir zu tragen,
was für eine Person zu schwer ist.

*Wie schwer
muss etwas sein,
bis du um
Hilfe bittest?**

* Du kannst ruhig früher fragen, sonst machst du dir doch nur den Rücken kaputt.

umziehen

Ich habe gerade zwei Wohnungen (und zwei Katzen)
und kein zuhaus'.

Aus der alten bin ich raus-
und in die neue noch nicht reingewachsen.

Ich wohne in zwei Städten
und habe keine Heimat.
Aus der alten wollte ich weggehen,
in der neuen kennt mich keiner.

Ich war für ein paar Jahre
in Köln und jetzt seit Freitag in Berlin.
Meine Eltern fragen:
Warum musst du noch weiter wegziehen?

Ich bin jetzt gerad' zwischen zwei Orten,
doch in keinem daheim.
Vielleicht ist das etwas, was man mit Worten
nicht beschreibt.

Vielleicht ist »zu Hause« nur ein Name, ein Gefühl,
und wenn ich denke, es verloren zu haben,
bieten deine Arme mir Asyl.

*Wer gibt dir ein
»zu Hause«-Gefühl?**

* Sag der Person doch mal kurz, wie lieb du sie hast.

unsichtbar

Wie du immer in der Mitte stehst,
so ganz nebenbei,
ohne dass du die Blicke merkst.
Oh, wie ich dich beneide.

Du hast so viele Dimensionen,
ich bin nur 2-D.
Es würde sich nicht einmal lohnen,
mit mir zu reden.

*Ich glaube, ich bin unsichtbar,
das ist eigentlich eine Superkraft.
Warum bin ich so unsicher
und wünsch mir heimlich, was du hast?*

Jeder hängt an deinen Lippen,
du ziehst die Leute in den Bann
mit deiner Stimme.
Wie ist sie so sanft?

Man möchte dich stundenlang ansehen
und vergisst die Zeit, wenn man bei dir ist.
Deine Art und dein Aussehen,
du bist so faszinierend.

Wenn du lachst,
wird es wärmer.
Ich bin das Dunkle in der Nacht
und du die Sterne.

*Und ich glaube, ich bin unsichtbar,
das ist eigentlich eine Superkraft.
Warum bin ich so unsicher
und wünsch mir heimlich, was du hast?*

Und du bist alles, was man sein wollen könnte,
du bist so charmant und so witzig, immer.
Deine Witze haben die besten Pointen
und dein Charme wickelt mich* um den Finger.
*(und alle anderen)
Und du hast alles, was man haben wollen könnte.
Deine Intelligenz, dein Intellekt,
ja, auch deine Haare, deine Hände
sind perfekt.

Deine Laune ist
immer auf der Dachterrasse,
nie im Keller.
Wenn du im Raum bist,
da kann man sich verlassen,
wird es heller.

Du bist die Sonne (und ich Pluto),
alle drehen sich um dich.
Ich würd das ja gar nicht wollen (oder tu so),
also übersehen sie mich.

*Ja, wahrscheinlich bin ich unsichtbar,
und vielleicht ist das eine Superkraft.
Ich nehme alles wahr.
Vielleicht kann ich was, was du nicht kannst.*

Ich schaue vom Rand in die Mitte,
sehe alle Menschen im Raum,
analysiere die Blicke
und kenne die Launen.

Ich spüre die Schwingungen,
ich fühle die Stimmungen.
Nichts ist vor mir heimlich,
ich weiß jedes Geheimnis,
(aber die anderen kennen meins nicht).

Wie du immer in der Mitte stehst,
so ganz allein
und nicht einmal die Blicke merkst,
die dich erreichen.

Und wie alle dich, aber du niemanden kennst.
Und manchmal, das weiß ich jetzt,
du hast es mir gesagt,
würdest du dir wünschen, was ich hab.

*Wenn alle
auf der
Bühne stehen,
wer sitzt
dann im
Publikum?*

hoffnung

Ich hab Hoffnung.

Es ist einfach so ein Gefühl im Bauch.

Ich weiß gar nicht so genau, warum oder worauf,
aber ich hab Hoffnung.

*Wenn du
gerade keine
hast, gebe
ich dir gerne
welche ab.**

* Vielleicht hilft dieses Buch ja.

utopie?

Ich hab mir letztens eine Welt vorgestellt,
in der wir keine Masken tragen,
sondern unsere Gefühle auf der Zunge.

Wenn jemand jemanden mag,
wird es dem direkt gesagt.
Andersrum genauso, dafür gibt es aber wenig Gründe.

Lachen ist nie lautlos,
sondern immer laut heraus, so
wie weinen oder schreien.
In dieser Welt ist es nie leise.

Ich hab mir letztens eine Welt vorgestellt,
in der es um Liebe geht,
nicht um Leistung.

Mit einem gebrochenen Herz
wird man für arbeitsunfähig erklärt,
da ist jeder einer Meinung.

Ich hab mir eine Welt vorgestellt,
in der Wert nicht vom Nutzen abhängt
(man darf doch träumen).

Wir koexistieren
mit anderen Tieren
und mit der Welt.

Ich hab mir letztens eine Welt vorgestellt,
in der wir uns duzen, egal, ob man sich kennt
(weil wir sind alle Freunde).

Wir wissen, dass wir gleich sind,
und wir teilen alles gerecht auf.
Ja, wir tauschen unseren Leichtsinn
durch Respekt aus.

Ich hab mir letztens eine Welt vorgestellt,
in der niemand weiß, wie man eine Waffe benutzt,
eine Welt ohne Trümmer und Kriege.

Wieso machen wir kaputt,
was wir in die Finger kriegen?

Ich hab mir letztens eine Welt vorgestellt,
die es geben könnte,
wenn nur genug Menschen daran glauben würden.

Bist du einer davon?

*Hör nie auf
zu Träumen!**

* Wie soll sich die Welt verändern, wenn wir uns nicht einmal erlauben, uns eine bessere Welt vorzustellen?

unentschieden

Ich will alles haben,
aber niemandem etwas wegnehmen.
Ich will nur gute Tage
und dass es niemandem schlecht geht.

Ich will immer gewinnen,
aber nicht so, dass jemand verliert.
Ich will alles bestimmen
und jeder entscheidet mit mir.

Ich will immer die Beste sein,
aber nicht, dass jemand schlechter ist.
Ich will auf die Nummer Eins,
aber nicht, dass jemand Letzter ist.

Ich will die Schönste sein
und am meisten verdienen.
Ich will immer noch weiter.

Ich will, ich will ...

unentschieden
und gleich sein.

Ich glaub, das würd' reichen.

*Musst du
wirklich
besser sein,
um dich
gut zu
fühlen?*

ein schlechter tag

Ich wollte heute so vieles tun und so vieles machen ...

Rückblende: Mein Tag

Und Action!

Ich wollte einen Kuchen backen,
der wurde steinhart,
Ich hab's genau gemacht, wie's im Rezept steht!

Ich wollte endlich zum Amt gehen,
doch der Drucker hat versagt.
Ich brauch doch die Papiere, die Dokumente!

Ich wollte mir einen Kinofilm ansehen,
hab mich dann im Saal vertan
und bin geblieben bis zum Ende!

Ich wollte einen Vorhang anbringen,
aber die Gardinenröllchen haben nicht in die Schiene gepasst.
Die sind doch eigentlich genormt!

Ich wollte seilspringen
und dann hab ich gar kein Seil gehabt.
Man hat doch immer eins irgendwo!

Ich wollte meine Mails beantworten, alle Anfragen,
die wichtigste Nachricht habe ich dann aus Versehen gelöscht
und den Papierkorb geleert!

Ich wollte ein *Bob-Ross*-Gemälde nachmalen,
hab dann beim letzten Pinselstrich den Baum in den See verwischt
mit meinem Ärmel!

Ich wollte auch zum Sport, war sogar da für fünf Minuten,
dann hatten meine Kopfhörer keinen Akku mehr.
Ich war mir sicher, ich hatte sie aufgeladen!

Ich wollte die Wohnung putzen, das Bad und die Dusche,
das Putzmittel war leer
und der Staubsauger nicht auffindbar!

Rückblende vorbei

Ich wollte heute so vieles machen und so vieles tun.
Aber irgendwie hat nichts geklappt.

Was für eine verschwendete Zeit.
Ich hab mich nicht ausgeruht,
aber auch nichts geschafft.

Das nächste Mal an so einem Tag,
da gebe ich auf.

Das nächste Mal an so einem Tag,
da mache ich mir keinen Stress.

Das nächste Mal an so einem Tag,
da stehe ich gar nicht erst auf.

Das nächste Mal an so einem Tag
– das meine ich ernst –,
da bleibe ich einfach im Bett!

*Erlaube dir, auch mal
einen schlechten Tag zu haben.
Und wenn du so einen Tag hast,
sei bitte besonders lieb zu dir.
Mach dir vielleicht eine
kleine Freude.**

* Das würdest du ja auch so bei deinen Liebsten machen, oder?

du

Manchmal schaue ich dich einfach an,
dann bemerkst du's irgendwann
und fragst nach: *Was ist? Was schaust du so?*
und küsst mich.
Ich sage: *Nichts ... Es ist bloß,*

ich bin gerade so glücklich.

***Welcher Mensch
in deinem Leben
macht dich
einfach dadurch,
dass er da ist,
glücklich?****

* Und für wen bist du dieser Mensch?

samstagabend-fomo

Ein paar reden miteinander,
Jägermeister-Shots auf dem Tisch.
Zwei daneben tanzen Samba,
ein bisschen weiter noch sitze ich.

Im Nebenzimmer machen zwei
Rum klebt an den Fliesen.
So geht es immer weiter,
warum bin ich geblieben?

Ich wippe auf meinem Hocker,
vielleicht kann man Spaß haben?
Die Stimmung ist locker,
es ist Samstagabend.

Vielleicht wenn ich noch ein Bier trink,
alle im Raum sind olo*.
Warum ich hier bin?
Ich glaub, ich hab *fomo*.



* Bläulicher Farbton, der 2025 neu entdeckt wurde

Eine Flasche wankt und dreht,
zeigt dann auf mich.
Ich würde passen, wenn es geht.*
»Wahrheit oder Pflicht?«
»Wie fühlst du dich?«

*Wenn ich ehrlich bin, wäre ich jetzt gern alleine,
hier hört niemand mein Flüstern.
Jedes Wochenende ist das Gleiche.
Glaubt ihr, wir mögen uns auch nüchtern?*

Ich nehme Pflicht
und ex meinen Drink.
Ich sage nichts
von dem, was ich denk.

Er füllt mir nach
und ich trinke noch mehr.
Erfüllt mich das
oder macht mich das leer?

Ich bin müde,
die Woche war anstrengend.
Es geht nicht um Gefühle,
sondern um's Verdrängen.

So viel Last auf unseren Schultern,
so viel Hass auf dieser Welt.
So viele Sachen, an denen wir nicht Schuld haben,
heute können wir machen, was uns gefällt.

We are Young schwimmt mit Gelächter,
niemand achtet auf den Liedtext.
Der Bierpong-Ball landet im Becher,
es wird wieder geext.

* (Es geht nicht.)

Wir sind frei und jung
und sorgen für Exzesse.
Wir schaffen Erinnerungen,
die wir morgen vergessen.

Ich stehe auf, alles dreht sich und ich dreh mich mit.
Ich glaub, hier am Tresen finde ich kein Glück.
Ich glaub, nächste Woche bleib ich zu Haus,
Auf das Instagram-Partyfoto muss ich nicht drauf.
Ich halte die *Samstagabend-fomo* aus.

Und egal, was ich mache,
egal, wo ich bin,
überall kann ich was verpassen,
überall kann ich was finden.

*Überlege, welche
Situationen du
nur aus Angst,
etwas zu verpassen,
mitgemacht hast.
Was hättest du
wirklich verpasst,
wenn du nicht
dabei gewesen
wärest?*

all in

Ich weiß, das sollte ein One-Night-Stand sein,
aber ist es okay, wenn ich noch ne Nacht bleib?
Weißt du, ich bin nicht so gern allein.

Und in deinen Augen seh ich unsere Zukunft
schimmern.

Ich seh ein Haus und zwei Hunde,
vielleicht bleib ich für immer
und vielleicht für ne Stunde.

Und ich zieh mich aus,
meinen Pulli, meine Socken, meine Haut.
Also, wenn du mich verletzen willst,
dann jetzt zumindest.

Dann greif ich in meine Brust,
hole mein Herz raus,
strecke die Hand aus.
Gib mir dafür nur ein Kuss.

Mich gibt's nur ganz oder gar nicht,
und schau, ich bin all in.
Wenn du das jetzt auch so siehst,
seh ich das als Gewinn.

*Bitte gib dein
Herz nur
jemandem,
der es
halten kann.*

der einzige tag

Weißt du, dass es Vorher und Gestern nie gab,
und Später und Morgen nie geben wird?

Weißt du, dass der einzige Moment,
den du je erleben wirst,
Jetzt und Heute ist?

Vergeude ihn nicht.

*Vergiss nicht:
Das Morgen
von gestern
ist heute.*

für mich entschieden

Du hast dich für mich entschieden,
also das sagst du zumindest.
Du hast dich für mich entschieden,
ich frag mich, stimmt das?

Du.
Du bist so cool,
was kannst du denn von mir wollen?
Was kann ich dir bieten?
Ich kann weder bowlen
noch Tennis spielen.

Ich kann nicht gut streiten,
ich fühl mich oft klein
und dann werd ich so gemein,
ich bin viel zu neidisch
auf dich.

Du hast dich für mich entschieden,
du hältst meine Hand.
Du hast dich für mich entschieden,
ach ja, interessant.

Ich.
Ich bin so langweilig,
meine Erfahrungen und Themen,
das ist eine kleine Sammlung.
Ich habe nicht viel zu erzählen,
erwarte keine Spannung.

Du kannst mich durchschauen,
ja, da gibt's nicht mehr zu sehen.
Ich bin weder superschlau,
noch bin ich sehr schön.

Du hast dich für mich entschieden
und du zeigst es jeden Tag.
Du hast dich für mich entschieden,
ist das wirklich wahr?

Von allen Menschen auf der Welt,
von allen, denen du gefällst
(und das sind alle),
hast du entschieden, dass ich dir gefalle.

Ich glaube, ich verstehe:
Wie du mich siehst,
das ändert nicht, wie ich mich sehe,
dass du mich liebst,
heißt nicht, dass ich mich liebe.

Ich sehe mich immer noch durch meine Augen,
aber du zeigst mir eine neue Perspektive.
Wenn ich von dort aus schaue,
ja, wie drück ich das aus,
sehe ich eigentlich ganz hübsch aus.

Ich sehe meine Macken,
aber das Licht ist jetzt anders
und auch der Fokus.
Sie sind nur noch im Schatten.
Ich strahle dich an
und ich glaub, ich war noch nie so groß.

Und dann richtest du den Scheinwerfer
auf deine vermeintlichen Fehler und deine Zweifel
und ich verstehe, dass wir eigentlich gleich sind.

Und ich find dich nicht weniger gut, ich
find dich jetzt nicht schlechter.
Was du getan hast, war sehr mutig,
und es macht uns echter.

Ich fühle mich dir so nah und so verbunden,
ja, du kannst die Naht und auch die Wunden sehen.
Aber es ist egal, ich bin trotzdem* wunderschön.
*oder deswegen

Ja, deine ersetzt nicht meine Liebe,
du machst nichts ganz, wenn was zerbricht.
Aber das musst du, das kannst du auch nicht.

Du hast dich für mich entschieden
und ich mich für dich.

*Aber was ist,
wenn andere Menschen
wirklich so viel Liebe
für dich empfinden
wie du für sie?*

ice

Der dritte ICE in vier Tagen,
mein Gepäck wiegt ein paar Tonnen.
Manchmal vergesse ich, wohin ich fahre,
manchmal vergesse ich, woher ich komme.

Ich glaube, ich bin unterwegs,
um unterwegs zu sein.
Es geht nicht darum, wohin es geht,
sondern darum, auf dem Weg zu sein.

Also sitze ich hier
und ohne dass ich was mach,
bin ich um 17:04 Uhr
in einer anderen Stadt.

*Halte einen
Moment inne und
schau dich um.
Hast du vor
fünf Jahren schon
gesehen, dass dich dein Weg hierherführen wird?*

*Oder hast du einen Fuß
vor den anderen gesetzt
und mit jedem Schritt
hat sich der Weg
vor dir weiter geformt?*

ein bisschen glücklich

Ich will nicht, dass jeder Tag gleich ist,
ich brauche Routine.
Ich will Ruhe und Adrenalin.

Ich will gern, dass alles leicht ist.
Ich will was tun, um was zu erreichen.

Mir ist langweilig!!
Ich bin so gestresst!!!
Ich kann das nicht.
Ich bin die Beste.

In meinem Kopf sind mindestens zwei Stimmen,
was beide sagen stimmt,
und das ergibt so wenig Sinn.

Es ist egal, was passiert.

Ich weine, aber würde auch gern lachen.
Ich gehe, aber wäre auch gern geblieben.

Es ist egal, was ich mache.

Ein Teil von mir frustriert,
ein Teil von mir zufrieden.

Ganz egal, was ich tue.

Ich bin immer ein bisschen glücklich
und ein bisschen nicht.

Und vielleicht ist das genug.

*Reicht es,
ein bisschen
glücklich
zu sein?*

falscher fuß

Nein, ich bin nicht mit dem *falschen Fuß* aufgestanden.

Ich bin ganz richtig aufgestanden.

So wie ich immer aufstehe.

So wie man eben aufsteht.

Ich bin einfach schlecht gelaunt. Okay?

Voll okay.

Morgen wird

besser. <3

der tag ist jung

Der Tag ist noch jung,
er dürfte nicht *Coraline* schauen.
Der Tag ist so jung,
er darf keinen Wein kaufen.

Der Tag gehört uns,
lass uns bis nach Mainz laufen
oder trampen,
oder durch den Rhein tauchen,
oder campen.

Lass uns nach Italien gehen,
wir klauen einen Van.
Nein, nein, wir bezahlen den
– sobald wir es können.

Der Tag, der ist jung,
der wird nach dem Ausweis gefragt.
Der Tag ist so jung,
er muss keinen Aufpreis bezahlen,
kriegt noch alles umsonst.

Ja, der Tag gehört uns.

Wie wäre ein Überfall?
Wir lassen die Sau raus.
Wir beide sind überall
zusammen zu Haus.

Wir spannen eine Hängematte
vom Schwarzwald bis zum Amazonas.
Ich sage, ich hätte gerade
keine Angst vorm Loslassen.

Der Tag wird langsam älter,
im Büro wird sich gesiezt.
Mir wird trotz Langarm kälter,
hab gedacht, das endet nie.

Ich fühl mich nostalgisch
für und in diesem Moment.
Mir wird nie mehr langweilig,
weil ich immer an dich denk.

In jeder Ecke dieser Stadt
für dich gefallen.
Wenn ihr hättet, was ich hab!
Ich wünsch das allen.

Der Tag wird älter,
er mixt uns einen Drink.
Der Tag wird ernster,
er spricht von seinem Sinn.

Wir stehen auf, bevor er schließt,
laufen durch den Kiez.
Ja, wir brauchen nicht viel.

Und im Kiosk um die Ecke rum,
brennen noch* die Lichter.
*schon?

Der Tag neigt sich dem Ende zu,
heißt auch: ein neuer bricht an.

*Wenn du einen Tag lang,
unabhängig von Geld,
Zeit und Konsequenzen,
tun könntest, was du willst –
was würdest du tun?**



* Und ist das eine unmögliche Fantasie? Was kannst du tun, um diesen Tag wirklich zu erleben?

unter meiner haut

Du versuchst, aufzuschließen,
es klemmt und ist schwer.
Du willst unter meine Haut kriechen,
dahinter ist es leer.

Dein Lieblings- ist mein Tagebuch,
du hörst mir noch bis abends zu
und wenn ich deinen Namen ruf.
Ich bin dir nie nah genug.

Du sagst:
Ich will dich sehen,
was du erlebst,
wer du bist.
Ich will verstehen,
was dich bewegt
und was du fühlst.

Ich glaub, ich kann nichts bieten,
und ich bin nicht, wie du denkst.
Wie kannst du mich so lieben?
Ich glaub, weil du mich nicht kennst.

Ich glaub, du idealisierst
und projizierst.
Das bin nicht ich.

Du inszenierst
und fantasierst.
Du verlierst dich.

Da war vorher eine Lücke,
dann kamst du, wie praktisch,
weil jeder doch nur Glück will.
Jetzt merke ich, du passt nicht.

Ach krass, jetzt kann ich das erst verstehen:
Ich war so fokussiert darauf, dass du mich nicht siehst,
da habe ich verpasst, dich zu sehen.
Ich habe nicht kapiert, ich glaub, dass du mich
wirklich liebst.

Es tut mir leid,
ich konnte dir nicht glauben.
Ich war noch nicht bereit,
ich konnte nicht vertrauen.

Je näher du mir kommst,
desto mehr entferne ich mich.
Deine Mühen sind umsonst,
das ist nicht fair für dich.

Es war wichtig, dass es endet,
du brauchst nicht mich,
du brauchst einen anderen Menschen.
Und ja, es kann sein, dass ich mich änder,
ich schreib dir gerade ein Gedicht.
Aber bitte warte nicht.

Bitte warte nicht auf mich.

*Hast du schon einmal
die Liebe von jemandem weggestoßen,
weil du dich selbst nicht lieben konntest?
Könntest du es inzwischen
anders machen?*

bilderbuchleben

Manchmal will ich nicht mehr warten.
Ich will ein Hund und ein Haus,
eine Garage hinterm Garten
und ich zieh nie wieder aus.

Hier bleib ich dann für immer.
Hier bin ich dann daheim.
Hier bekomm ich zwei, drei Kinder,
meine Freunde ziehen nebenan ein

und sind immer zu Besuch.
Jeder ist ganz glücklich,
jeder Tag ist so gemütlich.
Alles wie im Bilderbuch.

Ich bin angekommen.
Wohin gehe ich?
Ich hab alles bekommen.
Was nehme ich?

Manchmal will ich nicht mehr warten,
aber eigentlich weiß ich auch gar nicht worauf.
Ich grab ein' Tunnel in meinem Garten.
Sag, wie komm ich hier nur raus?

*Wenn du in deinem Leben
vorspulen könntest und du
wärest da, wo du sein willst,
würdest du es machen?**
*Oder würdest du lieber
jeden Schritt erleben, auch
wenn es mal schwer ist?***



-
- * Was ist, wenn du dann feststellst, dass es nur ein Sehnen nach etwas, das sowieso weit weg ist, war und dass du das eigentlich nicht willst?
- ** Wärest du die Schritte selbst gegangen, hättest du auf dem Weg gelernt, was du willst und was nicht. Es gibt keine richtige Antwort. Nur ist das mit dem Vorspulen unmöglich. Also entscheide dich am besten dafür, den Weg zu gehen. Ich glaube, um Glück wertschätzen zu können, ist das sowieso notwendig.

zu besuch

Ich mag keine Abschiede
und sag viel lieber *Hallo*.
Ich wär gern noch geblieben,
aber jetzt muss ich los.

Ich fühle mich wohl unterwegs.
Ich komme so gern an.
Wie wäre es dort gewesen?
Ich schau mir das mal an!

So oft im Zug geschlafen,
meine Wohnung ein Hotel.
Ich bin nur ein Besucher da,
ich bin morgen schon weg.

Ich will die Welt sehen,
ich will in meine Heimat.
Ständig muss ich weggehen,
selten kann ich bleiben.

Ja, auch nicht bei dir.
Ich frage mich: *Ist irgendwo da draußen für immer
ein Platz für mich reserviert?*
Und schlafe zu Hause im Gästezimmer.

Auch frage ich mich: *Wozu
geht alles zu Ende?*
Ja, wir sind nur zu Besuch
überall auf dieser Erde.

*Vielleicht ist dein Platz
kein fester Ort, vielleicht
bewegt er sich mit dir und
ist immer dort, wo du bist.*



ich ~~brauche~~ liebe dich

Ich denk immer, dass ich niemanden brauchen darf,
und da ist niemand, der auf mich ein Auge hat.
Ich bin alles, was ich habe, und das reicht,
also, glaube ich, irgendwie, vielleicht.

Ich bin ja meine beste Freundin,
ich hab mit mir Spaß,
tröste mich nach schlechten Träumen
und bleib mit mir wach.

Wenn ich ein Problem hab,
dann werde ich schon eine Lösung finden.
Wenn ich's mir mal zu bequem mach,
dann kann ich mich an mein Ziel erinnern.

»Wie geht's dir?«, wird mich niemand fragen,
und das ist mir so recht,
weil die Antwort wäre: »Schlecht«
und das kann man ja nicht sagen.

Ich muss niemanden vermissen,
werd von niemandem zerrissen,
weil ich bin ganz allein.

Ich bin ganz allein.

Oh.

Das wollte ich doch so auch nicht.
Kann ich meine Meinung noch mal ändern?
Ich glaub, Menschen brauchen Menschen
und ich dich.

Also nicht brauchen,
das ist zu viel.
Was ich sagen will:

Ich mag mein Leben,
doch ich liebe es mit dir.

*Musst du wirklich alles
alleine bewältigen?
Oder ist es okay, andere
Menschen manchmal ein
bisschen zu brauchen?**

* Ich glaube, ja.

traum

Du sagst mir *Nein*,
doch ich rede mir ein,
dass ich an allem Schuld hab.

Ich lehne mich an deine
und du nimmst die Last von meinen
Schultern.

Du schaust mich an mit deinen
und ich schließe meine
Augen.

Ich kann ihnen nicht mehr trauen,
was, wenn das ein Traum ist?

Dann schlafe ich eben aus,
ich muss morgen nicht früh raus.

*Wann hast du das
letzte Mal etwas so
Schönes erlebt,
dass du dich
kneifen musstest,
um es glauben
zu können?*

honeymoon phase

Das ist nicht meine erste Honeymoon Phase
und *vielleicht** nicht die letzte.

Ich kann gerade nicht gut ertragen,
dass ich dich vielleicht einmal verletze.

*wenn wir ehrlich sind, wahrscheinlich

Ich will ehrlich sein mit dir
und vor allem mit mir selbst.

Es kann sein, dass ich verliere,
was mich gerade an dir hält.

Es kann sein, dass ich gehe,
auch wenn ich dich sehr liebe,
irgendwann.

Du musst das nicht verstehen,
also, klar wäre mir das lieber,
wenn du kannst.

Ich kann dir mein Wort geben,
das gilt für den Moment.
Ich würd gern deine Sorgen nehmen
und dass du erkennst:

Das mit uns ist wahr jetzt gerade,
egal, was irgendwann passiert.
Es nicht zu wagen, wäre zu schade,
ich hätte es immer wieder riskiert.

Und ich kann dir versprechen,
dass ich dir rechtzeitig Bescheid sage.
Dass ich nicht plötzlich weg bin
und wir jetzt erst mal Zeit haben.

Jetzt lass uns bitte lächeln**,
**du bist so schön, wenn du das machst, mach's doch
öfter, und warum sind wir beide gerade so schüchtern?
während ich mein schönstes Kleid trage.
Immerhin sind wir gerade echt in
einer *Honeymoon Phase*.

*Wenn du am
Anfang wüsstest,
dass es endet
– würdest du es
trotzdem eingehen?**

* Und tun wir das nicht immer? (Zum Beispiel mit dem Leben.)

bösewicht

Du schaust so gern in meine Augen
und denkst, das ist Liebe.
Ich schaue so gern in deine Augen,
weil ich mich darin spiegel.

Dein Blick auf mir,
das schönste Accessoire.
Was mit uns passierte,
war sehr absehbar.

Du fährst über meine Wange,
meine Lippen, mein Gesicht.
Ich merke, du willst was sagen,
und küsse dich.

Wir müssen doch nicht sprechen,
es gibt so viel mehr zu tun.
Dabei kann man sich verletzen,
und ich sehe nicht gern Blut.

Was ich dir gebe,
kann niemals reichen.
Ich sehe dein Sehnen,
du willst nur uns beide.

Ich mag uns gern,
wenn es dunkel ist.
Liegen unter Sternen,
nie im Sonnenlicht.

Du versuchst, dich zu verbiegen,
bis du dir was brichst.
Ich liebe deine Liebe,
du liebst mich.

Und ich hab dich nicht gewarnt.
Das ist kein schönes Gedicht.
Ich bin sicher, wär das ein Roman,
wär ich der Bösewicht.

*Sei ehrlich zu dir:
In welchen Geschichten
bist du der Held
und in welchen
könntest du
der Bösewicht sein?*

letzte nachricht

Hey _____ ,

was geht?
Länger nichts gehört,
wir haben uns länger nicht gesehen.

Okay, ich muss jetzt nicht so tun,
ich weiß, woran das liegt.
Es ist nicht alles gut
und du hast mir nicht verziehen.

Ich hoffe, dass ich gerade nicht störe,
du bist vermutlich beschäftigt oder unterwegs
und willst wahrscheinlich absolut nichts von mir hören.
Ich kann das gut verstehen.

Ich weiß, du bist verletzt.
Ich war ungerecht zu dir.
Bitte lass mir diesen letzten Text,
danach kannst du mich blockieren.

Darf ich dir meine Seite noch erklären?
Oder hab ich die Chance verpasst?
Ich will mich nicht rechtfertigen,
doch will auch nicht, dass du mich hasst.

Ich erwarte kein Verständnis,
glaub auch nicht, ich hätte das verdient.
Es tut sehr weh, wie du jetzt über mich denkst,
es tut weh, wie du mich siehst.

Bitte glaub mir, auch wenn es schwerfällt,
du hast mir so viel bedeutet.
Bitte glaub mir, dass ich alles, was dir wehtut,
sehr bereue.

Weißt du, wir hatten auch wirklich schöne Zeiten,
die werden nicht einfach vom Ende überschrieben.

Weißt du, wir waren nicht nur schlecht, wir beiden,
du weißt doch, da war so viel, so viel Liebe.

Das ist auch schwer für mich,
ich hoffe, ich darf das sagen.
Ja, ich hab dich vermisst
in den letzten Wochen, in den letzten Tagen.

Ich hoffe, es geht dir gut
oder zumindest ein bisschen besser.
Kann ich irgendwas für dich tun?
Dann lass mich das bitte wissen.

Wir sind nicht mehr ein Team,
und das wird sich nicht ändern.
Aber weißt du, wir zwei werden auch nie
wieder Fremde.

Ich hoffe, es ist nicht egoistisch, dir zu schreiben.
Für mich war es wichtig, dir zu zeigen,
dass du mir nicht egal bist.
Bitte denk nicht, dass ich irgendwas von dir erwarte.

Also mach's gut.
Pass auf dich auf!

Avec amour

PS: Ich bin für dich da, wenn du mich brauchst.
Toujours.

*Was würdest du dieser
Person gern antworten?**

* Blättere auf Seite 114.

wunde

Manchmal hab ich Kopfweg,
und ich weiß nicht warum.
Ich mach mir mal einen Tee,
das geht schon wieder rum.

Manchmal hab ich Schwindel,
und ich weiß nicht wieso.
Vielleicht muss ich mehr trinken,
dann werd ich das los.

Manchmal ist mir schlecht,
ich weiß nicht weshalb.
Was Falsches gegessen?
Geht weg mit der Zeit.

Mal ist das eine wieder gut,
mal kommt was Neues dazu.
Hitzeattacken, Ohnmacht,
da ist nichts zu machen, oder?

Es geht oft mit der Zeit von allein
und kommt wieder.
Das Problem liegt, glaub ich, tiefer.

Vielleicht abseits des Körperlichen,
ich hör da meistens nicht hin.
Hab mich lange nicht getraut
und jetzt wurde es so laut.

Fair, so zu schreien,
wenn man so ignoriert wurde.
Fair, zu zeigen:

Ich hab hier ne Wunde!

Brichst du dir den Arm,
gehst du zum Arzt,
aber ich bin dir wohl egal.

Ich werd mich um dich kümmern ab jetzt,
ich geb dir die Hand, versprochen,
um deinen Körper und vor allem um dein Herz,
ist es ganz oder gebrochen.

*Halte inne und versuche,
nachzuspüren, was dein
Körper dir gerade mitteilt.
Begegne dir mit Fürsorge.**

* Auf Seite 82 findest du Worte, die dir dabei helfen können, herauszufinden, welche Gefühle hinter deinen körperlichen Empfindungen stecken.

»steh auf, wenn du am
boden liegst!«

Okay, ich versuch's, man,
bitte schrei mich nicht an.
Mist, bin schon wieder umgefallen.

Okay, erst das eine,
dann das andere Bein.
Ich hab Schmerzen,
es wackelt und zittert,
bin fast schon am Sitzen.
So muss das sein,
das ist wohl dieses *Kämpfen*.

Gott, ist das anstrengend.
Ich weiß, du meinst das lieb
mit der Strenge,
aber das ist gerade zu viel.

Es ist gerade alles so schwer,
ich bin schwach.
Es ist nicht fair,
was man mir angetan hat.

Gib mir bitte ein bisschen Zeit.
Ich geb mir Mühe,
ich glaub nur, ich bin noch nicht so weit.

Weißt du, eigentlich ist es auch ganz gemütlich.

Es ist zwar kalt,
ich friere,
und dunkel
hier unten,
aber ich bin weit weg von allen
und für mich,
niemand, der mir wehtun kann,
in Sicht.

Keine Leute
zum Verlieren,
keine Hoffnung.

Und ja, das ist kein Zustand für lang,
ich werd aufstehen müssen irgendwann.

Aber nicht heute.
Heute bleib ich liegen.
Und das ist in Ordnung.

*Was könnte es verändern,
wenn du den Gedanken
zulässt, dass es auch mal
okay ist, nicht okay zu sein?*

gefallen

Ich will ihm gefallen,
egal, wie,
ich mach alles.

Ich stelle mich vor ihn,
er findet mich stark.
Er verformt mich,
bis ich bin, was er mag.

Ich bewege meine Haut,
fühlt sich mechanisch an,
strecke mich nach ihm aus,
doch ich komm gar nicht dran.

Neben mir ein Schrotthaufen
aus meinen Einzelteilen,
die er nicht gemocht hat.
Ich beginne, draufzusteigen.

Ein bisschen Blut tropft aus der Naht,
für die Kratzer und Wunden
noch kein Pflaster gefunden.
Ich bin ihm so nah.

Meine Hand berührt fast seine,
ragt schon aus dem Schutt,
da stößt er meine Beine:
Du bist zu kaputt.

Ich falle
in den Haufen voller Scherben und Bleche.
Ich sterbe.
Ich breche.

Alles, was hier ist, gehört mir.
Nein, das ist kein Müll,
das kann man reparieren,
wenn man will.

Und ich will.

*Aber was ist,
wenn dort statt
Schrott ein
Schatz liegt?*

bare minimum

Du fragst immer noch, was ich will?
Ja, eigentlich gar nicht so viel.
Aber warum tut der Sommer so, als wäre er April?
Und warum tust du so, als ob du mich liebst,
obwohl das nicht stimmt?

Was ich brauche?
Das Mindeste wäre lieb.
Tut mir leid für meine Laune,
will nicht, dass man mit mir spielt.

Muss ich dir das gerade echt erklären?
Oder stellst du dich nur dumm?
Tut mir leid, dass ich mich beschwere,
ich finde dein Verhalten nicht so cool.

Und ja, jetzt bin ich wieder anstrengend,
weil ich deine Lügen entblöße.
Sorry, aber die Fliege an deinem Hemd
macht dich auch nicht seriöser.

Ich bin einfach zu hysterisch,
wenn ich weine, weil du mich verletzt.
Du weißt, ich gehe eh nicht
und bleibe, auch wenn du mich versetzt.

Ich hab dir so oft verziehen
und so vieles hingenommen.
Du bist so manipulativ,
ich hab das nicht mal mitbekommen.

Endlich sehe ich auch,
wie du mich benutzt hast,
du warst der Star
und ich das Publikum.
Ich puste die Kerzen aus
an meinem Geburtstag
und wünsche mir zum ersten Mal
ein bisschen mehr
als das *bare minimum*.

*Wo in deinem Leben
gibst du dich mit dem
bare minimum zufrieden?
Und was würdest
du dir eigentlich
wünschen?**

* Trau dich, mehr zu verlangen!

nicht bemerkt

Ich glaub, du hast es nie gemerkt,
wenn ich enttäuscht war
oder genervt.

Ich hab nicht geweint,
und ich wurde nie laut.
Ja, ich hab's dir nicht gezeigt,
aber du hast auch nicht hingeschaut.

Ich glaub, es ist dir nicht aufgefallen,
hab ich einen Satz von dir
nur ausgehalten,

hat mich etwas geplatzt
oder gestört.
Ja, ich hab's dir nicht gesagt,
aber du hast auch gar nicht hingehört.

Ich glaub, du hast es nicht ignoriert,
wenn ich verärgert war
oder frustriert.

Ich glaub, dass du es einfach nicht bemerkt hast.

*Kann ich klarer
kommunizieren, wie ich
mich fühle?
Oder sieht mich
die Person einfach
nicht?**

* Dann verschwende deine Energie gar nicht erst.

fenster aus milchglas

»Wie geht's dir?«,
fragst du mich.
Ich sag, dass ich schlapp und müde bin.
Du sagst, dass das keine Gefühle sind
(sondern Zustände).

»Wie fühlst du dich?«

»Ich weiß es nicht,
ich glaub, ich hab gerade kein Gefühl.

Ich fühle mich,

als wäre ich nicht wach,
ich bin nicht richtig da.
Ich hab genug geschlafen.

Ich fühle mich,

als könnte ich heute nichts schaffen,
nicht mal aufstehen.
Ich glaub, die Sonne scheint.

Ich fühle mich,

als wäre ich allein
und als könnte ich nicht rausgehen.
Ich bin kein Teil der Welt.

Ich fühle mich,

als wären meine Fenster aus Milchglas.
Das Draußen ist nicht scharf
und sehr weit weg.

Ich fühle mich,

... ach, ich weiß doch auch nicht.«

Du sagst:

»Ich glaub, du bist traurig.«

*Halte kurz inne und
versuche zu beschreiben,
was du jetzt gerade
fühlst.**

* Auf der nächsten Seite findest du eine kleine Hilfe dafür.

worte für deine gefühle

Versuche erst einmal wahrzunehmen, ob das, was du empfindest, sich **eng oder weit** anfühlt, ob es **schwer oder leicht** ist. Ob es **heiß in dir drängt** oder **kalt und still** liegt.

Besonders diese stillen Gefühle können sich schnell nach *Nichts* anfühlen.

Da ist aber nie *Nichts*.

Vielleicht fehlen dir nur manchmal die Worte, um zu beschreiben, was da ist.

Enge / Schwere

abgelehnt, angewidert, ausgeliefert, ängstlich, bedrängt, bedroht, bedrückt, beklemmt, betrogen, beschämt, besorgt, bloßgestellt, bekümmert, eifersüchtig, eingeschüchtert, gefangen, gehemmt, irritiert, kontrolliert, neidisch, niedergeschlagen, resigniert, schuldig, traurig, unausgeglichen, unsicher, unterlegen, unwohl, überfordert, verloren, verzweifelt

Weite / Leichtigkeit

amüsiert, ausgeglichen, befreit, begeistert, dankbar, entspannt, erfüllt, erleichtert, erstaunt, erwartungsvoll, euphorisch, fasziniert, friedlich, fröhlich, furchtlos, geborgen, gelassen, geliebt, glücklich, heiter, hoffnungsvoll, kraftvoll, lebendig, leicht, liebevoll, mutig, neugierig, offen, präsent, ruhig, stolz, überrascht, vergnügt, vertraut, verbunden, verstanden, vorfreudig, wertgeschätzt, willkommen, würdig, zufrieden, zugehörig



Drang / Hitze

aggressiv, alarmiert, angespannt, aufgebracht, aufgeregt, aufgewühlt, elektrisiert, empört, entrüstet, entschlossen, ekstatisch, genervt, gereizt, gestresst, getrieben, gierig, hasserfüllt, hin- und hergerissen, leidenschaftlich, nervös, panisch, rastlos, trotzig, ungeduldig, unruhig, verärgert, verwirrt, wütend

Stille / Kälte

abwesend, antriebslos, apathisch, ausgebrannt, ausgenutzt, ausgeschlossen, benebelt, bitter, distanziert, einsam, erschöpft, enttäuscht, fremd, frustriert, gleichgültig, hilflos, hoffnungslos, in mich gekehrt, isoliert, leer, melancholisch, nostalgisch, ohnmächtig, passiv, resigniert, schockiert, schwermütig, taub, unbeteiligt, ungeliebt, unverstanden, verlassen, verletzt, wehmütig, zurückgezogen

meine kinder

Ein Kind schreit und weint
die ganze Nacht.
Ein Kind singt und lacht
die ganze Zeit.

Ein Kind fürchtet sich
fürchterlich.
Ein Kind ist neidisch auf die Geschwister.
Ein Kind flüstert.

Ein Kind, das rennt immer weg
in ein Versteck.
Ein Kind, das lässt die Hand nie los,
egal, wie groß.

Ein Kind stellt sich in den Weg,
sagt: »Nein, das ist gefährlich, da will ich nicht
hingehen.«
Ein Kind, das will raus, das sehnt
sich nach der Welt und will alles erleben.

Alle rufen sie manchmal,
oft durcheinander:
»Schau mal. Schau her! Schau. Schau doch mal!!«

Ich verbringe am liebsten Zeit mit dem glücklichen
Kind,
mit dem ich lachen kann.
Das ist bei mir, spüre ich den Rückenwind
beim Fahrradfahren.

Am liebsten habe ich das Kind mit guter Laune
und das, das ruhig ist, wenn ich Ruhe brauche.
Am liebsten mag ich das Kind, das mich mit
Begeisterung ansteckt,
und das Kind, das leicht ist und nie aneckt.

Und was passiert mit den anderen?

Das weinende Kind
findet im Hintergrund seinen Platz,
wo es sich bescheiden benimmt.
Hauptsache, es fällt nicht zur Last.

Das schreiende Kind
wird zum schweigenden Kind.
Es wird leiser, bestimmt.
Es zeigt sich nicht mehr
und weiß auch nicht mehr,
wer es ist.

Nur manchmal bricht es noch aus, wenn
es das Aushalten nicht mehr aushält.

Das fürchtende Kind
wird zum flüchtenden Kind,
das am meisten nicht mehr teilnimmt.

Der Radius ist klein, wo es sich wohlfühlt,
weil alles ist so groß und so viel.

Ich glaube, ich bin kein guter Elternteil,
alles, was die Kleinen wollten,
war, dass ich mich um sie Sorge
und Interesse zeige.

Und sind sie nicht alle so unschuldig und schützenswert,
und ist es nicht so, dass keins schlecht ist?
Sind sie nicht alle gleich viel wert?
Sind sie nicht alle berechtigt?

Also nehme ich sie in die Arme,
das tobende, das kreischende, das frohe und das leise.
Es wurde längst Zeit, dass ich sage:
»Wie schön, dass ihr euch zeigt.«
Und: »Ihr seid alle okay, wie ihr seid.«

***Versuch einmal, deine
Gefühle als deine
Kinder zu betrachten.
Verändert das deinen
Umgang mit ihnen?****

* Kein Gefühl ist böse oder will dir schaden. Es will einfach nur deine Aufmerksamkeit.
Also: »Schau doch mal!!«

spielen

Wir spielen doch alle nur Erwachsensein,
verkleiden uns in Kitteln, Uniformen, Anzügen,
spielen *Mutter, Vater, Kind*.^{*}
Unterschreiben Verträge aus hochgestochenen
Wörtern mit ausgedachten Unterschriften,
die wir mal so lange geübt haben, bis sie endlich
so richtig nach Unterschrift aussahen.
Verschicken Mails *Mit freundlichen Grüßen* an
Sehr geehrte Damen und Herren,
wir spielen doch alle nur Erwachsensein.

*Oder meinst du das
wirklich ernst?*

* (Oder Mutter, Mutter, Kind / Vater, Vater, Kind / Mutter, Kind / Vater, Kind / ...)

morgen schaue ich weiter

Jetzt ist es wirklich passiert,
es hat nicht geklappt,
nicht funktioniert.
Ich hab's nicht geschafft.

Es hat sich alles nicht gelohnt,
jetzt ist es wirklich eingetroffen,
das, was mir so Angst gemacht hat.
All die positiven Affirmationen
und diese wilde Hoffnung
haben nichts gebracht.

Was mache ich denn jetzt?
Wie komme ich weiter?
Ich bin so verletzt
und fühl mich so gescheitert.

Werde ich das überwinden?
Kann ich es noch mal probieren?
Werde ich noch mal was finden,
oder werde ich nur wieder verlieren?

Ich sehe gerade keinen Ausweg,
wie soll ich nochmal neu anfangen?
Aber so kann es nicht ausgehen,
ich bin doch schon zu weit gegangen.

Es ist hart.
Es tut weh.
Ich bin trotzdem noch da.
Ich bin trotzdem am Leben.

Das muss für heute erstmal reichen.
Morgen, ja morgen schaue ich weiter.

*Erinnere dich
an einen Moment
in deinem Leben,
an dem du so richtig
gescheitert bist.
Krass, wie schlimm das
in dem Moment war
und wie dein Leben
trotzdem
weitergegangen
ist, oder?*

übergangszuhause

Ich hab keine Deko in der Wohnung,
die ist noch im Karton.
Das hier ist ja eh nur provisorisch,
sodass sich das nicht lohnt.

Das hier ist eh nicht auf Dauer,
das geht nicht lang.
Das ist nicht mein Zuhause,
das ist nur ein Übergang.

Lieber keine Löcher bohren,
die muss man wieder schließen.
Das wird sich nicht lohnen,
vor allem nicht in den Fliesen.

Wie lang wir bleiben, ist nicht sicher,
aber sicher verlege ich kein neues Laminat.
Könnte sein, dass ich Schiss habe,
dass du mich morgen nicht mehr magst.

Oder dass ich anders fühle für dich,
so was passieren kann wohl immer.
Zwei Stühle ohne Tisch
in einem unbewohnten Zimmer.

Das hier ist nicht auf Dauer,
das geht nicht lang.
Ich glaub, das ist nicht mein Zuhause,
das ist nur ein Übergang.

Wo lang und worüber,
weiß ich auch nicht.
Ich will einen Schrank für meine Bücher
und einen Couchtisch.

Ich werde hier nie die Wände streichen,
es wird nie eine Lampe geben.

Als sich unsere Hände streifen,
sehe ich kurz einen anderen Weg.

Einen mit uns beiden.

Die Wände sind gekleistert und verkleidet,
es hängen an den meisten Malereien.
Im Wohnzimmer ein Tisch aus Eiche,
der Mond schimmert
auf unserem Parkett.

Unsere Hände lösen sich nach einer Weile,
ich weiß, das ist nicht echt.

Ich glaube, dass das nicht auf Dauer ist,
ich komme hier nicht an.
Könnte aber sein, dass das mein Zuhause
ist für den Übergang.

*Erlaube dir, es dir
in deinem Übergangszuhause
richtig schön zu machen.
Reiß die Wände ein,
baue neue Fenster ein.
Tue, was du brauchst.
Jede Phase deines Lebens
ist es wert.*

darf ich dich was fragen?

»Darf ich dich was fragen?«,
frag ich.
Du grinst.
»Das hast du ja gerade.
Was gibt's?«

Ich fühl mich ein bisschen doof.
Ich lache und nicke
und schüttele den Kopf
und murmele ganz flüchtig.
»Bist du glücklich?«

Und jetzt ist sie da:
Die peinliche Stille.
Ich hab's echt wieder geschafft,
den Vibe zu killen
mit meinen wertlosen Instinkten.
Ich würde ganz gern im Erdboden versinken.

»Mir geht es heute gut.«
Ein bisschen leise und plötzlich.
Ah, das warst du.
»Ist das das Gleiche wie glücklich?«

Ich schaue an die Wand
und gebe zu, dass ich das nicht weiß.
»Ich glaub aber daran,
dass das zum Weitermachen reicht.«

Ich wünschte, du würdest nicken,
aber du lächelst mich an.
Dann sagt die Frau im Kittel
den nächsten Namen.

Und du stehst auf.

*Wie oft antwortest du
ehrlich, wenn jemand fragt,
wie es dir geht?*

»ich bin auch nur
ein Mensch«

Ach krass, danke für die Klarstellung.
Wir dachten alle schon, du wärest ein Alien
oder so.*

*Was sind Aussagen,
die dich so richtig
nerven?
Mach doch mal
eine Liste zum
Aufregen.*

* Zu benennen, welcher Spezies du angehörst, ist jedenfalls keine Rechtfertigung.

sie

Ihre Arme schwimmen im Strobo-Licht,
er wird sie bemerken.
Haare schimmern im Fotoblitz,
Lavera Werbung.

Ich tanze, bis ich nichts mehr sehe,
Ich tanze, ich kann kaum stehen.
Ich tanze für ihn.
Ich drehe mich und alles dreht sich
um sie.

Er berührt ihren Körper, ihre Taille.
Ist sie schöner? Ich falle
– muss irgendwo landen –
in die Arme eines anderen.

Ja, ich falle auf.
Wir trinken Brandy und Rum,
er riecht nach Rauch,
schmeckt nach Bestätigung.

Ich verschwinde ins Bad,
Wasser ins Gesicht,
schminke mir ab,
was er verspricht.

Ich sehe das, was ich nicht habe
im verdreckten Spiegel.
Volle Lippen, blonde Haare,
echte Liebe.

Alles hier aus Plastik,
es ist alles so fragil.
Gierig nach seinem Blick,
doch es reicht mir nie.

Ich bin mangelhaft im Vergleich,
ihre Haut gestrafft, Zähne weiß,
so viel Hass und so viel Neid.

Je schöner sie ist,
desto hässlicher sind meine Gedanken,
wie vergiftet,
zerfressen von Wanzen.

Sie lächelt mich an.

Ihr Blick besorgt.
»Hey, ist alles gut?
Macht der sich an dich ran?
Sollen wir so tun,
als wären wir zusammen?«,
fragt sie mich in mein Ohr.

Und da fällt es mir auf:
Männer, die wie auf Beutejagd gaffen,
Hände, die mich ungefragt anfassen,
nach mir greifen,
und das Pfeifen.
Ich sehe alles genau.

Und vor allem kann ich sie sehen,
nicht nur ihr schönes Gesicht.
Ich höre, was sie spricht,
und ich kann endlich verstehen:

Wir sind verdammt noch mal Verbündete,
ihre Schönheit nimmt meine nicht weg.
Wir müssen uns umeinander kümmern
in dieser feindlichen Welt.

*Ihre Augen reflektieren im Strobo-Licht,
sie zeigt mir die Moves.
Ich lehne mich zu ihr: »Egal, wo du bist,
da ist irgendwie alles gut.«*

***Repeat after me:
Mein Wert ist nicht von
männlicher Bestätigung abhängig.
Andere Frauen
(oder andere Männer)
sind keine Konkurrentinnen
(oder Konkurrenten).****

* Nicht nur Frauen wurde beigebracht, dass männliche Bestätigung essenziell ist. Auch Männer wollen Männern gefallen.

danke, mama, danke, papa

Seit ich ein Kind
bin, habe ich Hoffnung.
Ich vertraue nicht blind,
ich hab meine Augen offen.

Denn ich vertraue nicht dir,
ich vertraue meinem Vertrauen.
Ich bin so dankbar für diesen Glauben.

Du kannst mich frustrieren, enttäuschen,
du kannst mich verletzen, mir wehtun,
doch ich hab Verbände und Nähzeug,
und ich weiß, ich werd wieder träumen.

Ich glaube, die Menschen sind gut,
und ich glaub, sie tun böse Dinge.
Ich glaube dir, ich hör dir zu,
wir können eine Lösung finden.

Danke, Mama, danke, Papa,
für dieses Grundvertrauen.
Die Welt ist manchmal dunkelgrau,
aber nie schwarz,
weil ich weiß, ihr seid da.

*Was macht dir Mut,
an das Gute im Menschen
zu glauben, auch wenn
Schlechtes passiert?*

ich muss euch was sagen

Das geht jetzt seit drei Jahren
und ich glaub, ich muss euch das jetzt sagen,
weil ich kann nicht mehr.

Die letzte Zeit war für mich sehr schwer
und ich weiß, man hat das nicht bemerkt.
Das ist nicht eure Schuld,
das hab ich so gewollt.

Oder vielleicht war ich auch einfach zu stolz.

Ich konnte nicht zugeben,
dass es mir nicht gut geht,
dass ich mich den ganzen Tag zusammenreiße
und niemandem was Echtes zeige.

Dass ich gar nicht mehr weiß, wer ich in echt bin,
dass mir jeden Morgen schlecht ist,
jeder Moment schwerfällt.
Dass ich mich ein bisschen leer fühle
und endlich wieder mehr will
als das.

Ich habe Angst.
Jeden Tag unter der Woche,
wenn ich dort sitze.
Jedes Mal dieses Pochen,
dieses Schwitzen.

Dann höre ich, wie jemand lacht,
und mir ist bewusst, dass ich komisch bin.
Ich weiß nicht, warum das angefangen hat,
aber ich weiß, dass es jetzt chronisch ist.

Und ich weiß jetzt, dass ich Hilfe brauche,
weil ich ein Problem habe,
deswegen wollte ich euch das sagen.

Und euch das zu erzählen, ist der Anfang.
Es macht mir Angst, was bevorsteht.
Ich hoffe, ihr denkt jetzt nicht anders über mich.
Ich weiß, das ist irgendwie lächerlich.
Ich hoffe, ihr liebt mich trotzdem.

Und vor allem hoffe ich, dass ich das bald wieder kann.

*Musst du auch jemandem
was sagen?*

*Vielleicht kann dir das
Gedicht dabei helfen und es
für dich sagen, wenn du es
noch nicht kannst. Vielleicht
kannst du es mit einer
vertrauten Person teilen.*

*Und vielleicht bekommst
du dann endlich Hilfe.**

* Das macht dich übrigens nicht schwach, sondern richtig mutig!

bleib so, wie du bist

Ich will nicht, dass du bleibst, wie du bist.
Ich will, dass du entdeckst, wer du sein kannst,
und dann entscheidest, wer du sein willst.

Sei neugierig.
Sei viel.
Entdecke Facetten
und Millionen Versionen.
Du weißt, dass ich dich liebe.

Und hab keine Angst, mich zu verlieren,
wenn du dich findest.
Ja, das kann passieren,
und das wär nichts Schlimmes.

Nichts ist wichtiger als du,
ja, nicht mal das, was wir haben.
Ich bin so gern Teil deiner Suche,
aber vielleicht führ ich dich in einen Irrgarten.

Ich bin so gern an deiner Seite,
wie schön ist gemeinsam gehen?
Siehst du vor dir die Steine?
Vielleicht hab ich die in deinen Weg gelegt.

Geh weiter.

Ich halt dich nicht auf.
Wenn du das merkst, dann lauf.

Ich halt dich nicht fest.
Ich glaub, so ist das, wenn man liebt.
Ich will für dich das Beste,
du hast dich verdient.

*Das nächste Mal,
wenn jemand Geburtstag hat,
sag nicht: »Bleib so,
wie du bist.«
Lies stattdessen dieses
Gedicht vor.*

fremdkörper

Es ist draußen so düster wie in mir.
Meine Decke hält mich fest, ich kann nicht aufstehen.
Das Wetter ist zu schlecht, ich werd heute nicht rausgehen.
Ich fühl mich so distanziert.

Ich zieh mir noch einen Fleece über und den Vorhang zu,
dann schließe ich alle Türen, alle Fenster.
Heute gucke ich nicht mal meinen Feed an auf Insta.
Bitte lasst mich in Ruhe.

Mit niemandem will ich sprechen,
will niemandem begegnen,
ja, keiner Menschenseele.
Ich hab ein *resting sad face* und kann heute nicht lächeln.

Ich kann mich nicht überwinden und nicht lügen,
ich fühle mich nicht passend.
Vor mir ein Riesenschatten,
ich kann heute nicht springen, ich bleib liegen.

Ich bin nicht gut getarnt, es würde auffallen,
dass ich ein Fremdkörper bin,
ich gehöre hier nicht hin.
Sie würden alle starren und auf mich zeigen.

Jeder sieht es,
jeder sieht es mir an.
Als ob ich ein Parasit bin
oder ein Alien aus dem All.

Ich bin so verschlossen, so weit weg.
Werde ich für immer allein sein?
Werde ich je wieder ein Teil sein?
Da höre ich es klopfen und erschreck.

Du öffnest lautlos die Tür,
nur einen Spalt, eine Lücke,
und schlägst eine Brücke
von draußen zu mir.

*Vielleicht darf man
es sich an manchen Tagen
auch einfach in seiner
Komfortzone gemütlich
machen.*



wir müssen reden

Du schaust mich an.

Ich fixiere den Punkt zwischen deinen Augenbrauen,
das wirkt, als würde ich in deine Augen schauen,
nur dass ich das nicht kann.

Was ich darin sehen würde,
was sich schon länger darin spiegelt ...
Ich will nicht deine Seele spüren,
ich will das Fenster lieber schließen.

Wir müssen reden.

Ich komme abends nach Hause,
du stehst in der Küche.
»Wie war dein Tag? Wie ist es gelaufen?«,
fragst du zwischen Küssen.

Bitte schau mich nicht an.

Ah krass, da sind schon ein paar Haare,
du hast eigentlich fast eine Monobraue.
Bevor ich noch was sage,
lieber auf den Boden schauen!

Was würdest du in meinen Augen sehen?
Ich glaube, zu viel.
Also bitte schau nicht hin,
schau nicht zu mir.

Wir müssen reden.

Du erzählst mir begeistert vom Playstation-Game,
das du mit deinem Kumpel spielst,
und sagst lachend: »Vielleicht wirst du fame
mit deinem Buchdeal.«

Wir müssen reden.

Du ziehst an deiner Zigarette
und fragst mich noch mal, wie's mir geht.
Ich kann nicht sprechen,
ich kann nicht, nur Banalität.

Wir müssen reden.

Es ist dir nicht bewusst,
es wird dich zerstören.
Gleichzeitig hast du es gewusst
und wolltest es nicht hören.

Wir müssen reden.

Du erzählst gerade von deinem nervigen Kollegen.

Wir müssen reden.

Es hat heute auf der Arbeit eine Beschwerde gegeben.

»Wir müssen reden.«

Ich breche.
Ich kann's nicht mehr verstecken.
Ich kann nicht mehr wegsehen.
Meine Angst und meine Tränen,
ich weine.
Ich lass dich meine Augen sehen
und schaue in deine.

Es war an der Zeit
für dieses Gespräch.
Ich war zu lange nicht bereit,
es war eigentlich zu spät.

Ich hoffe heute trotzdem, dass du weißt:

Ja, es war nicht genug,
aber du warst nie zu wenig.
Ich wünsch dir alles Gute
für dein Leben ohne mich.

*Was brauchst du,
um dieses Gespräch
führen zu können?*

zweite hälfte

Ich bin nicht deine zweite Hälfte,
das kannst du gerade nicht sehen.
Lass mich dir weiterhelfen,
es ist besser, wenn ich gehe.

*Erinnere dich, dass du
allein ganz bist.*

vom leben gezeichnet

Auf meiner Haut sind
lauter Abdrücke von jeder Berührung,
blaue Flecken an meinen Füßen,
wenn jemand drauftritt.

In meinem Mund
ein Nachgeschmack
von allem, was man sagt,
nichts verstummt.

Meine Augen tränen,
weil sie so weit offen stehen,
zu oft in die Sonne gesehen
und in den Regen.

Ich habe eine blutige Nase
von all den Brüchen,
manche Gerüche
werden zu Farben.

In meinem Ohr hallt
jede dumpfe Welle.
Meine Trommelfelle
durchbohrt von Schall.

Das Leben zeichnet
mit einem Edding auf mir,
und was mir passiert,
wird bleiben.

*Welche Spuren hat das Leben
schon auf dir hinterlassen?
Welche sind mit einem
Permanentmarker gezeichnet
und welche kannst du
vielleicht wegwischen?*

weggenommen

Meine Mama.

Sie war das Erste, was ich sah,
als ich auf der Welt ankam.

Und wie man mich ihr wegnahm.

Ja, wie man mich wegzerzte
und wie Mama sich wehrte.
Ich höre sie noch immer,
ihr Stöhnen, ihre Stimme.

Sie führen mich in diesen weißen Raum,
Spritzer an der Wand.
Ich will hier wieder raus,
Spritzen in der Hand.

Ich weiß, dass alle meine Freunde, die hier waren,
nie wieder zurückkamen.

Ich will nicht,
ich bin ängstlich.
Sie schubsen mich,
sie drängen mich.

Ich will zu meiner Mama,
weg von diesen Fremden.
Hat mein Leben gerade angefangen,
soll es jetzt schon wieder enden?

Und Mama wird weinen und schreien,
bis sie uns wieder vereinen.
Doch das wird nie passieren.

Man könnte sagen:
Sie behandeln uns wie Tiere.

*Was bedeutet es,
jemanden wie ein Tier
zu behandeln?**

* Und haben Tiere das wirklich verdient?

allerletzte nachricht

(antwort auf letzte nachricht)

Hallo _____ ,

ich wollte dir eigentlich nicht schreiben,
ich hab eigentlich gar keinen Bock.
Was du mir angetan hast, ist richtig scheiße.
Na ja, jetzt mach ich's eben doch.

Irgendwie will ich, dass du dich schlecht fühlst,
da ist so viel Wut und Hass.
Ich glaube aber, dass es nichts bringt,
ich glaube, dass ich nichts davon hab.

Und außerdem hast du ja nicht mal verdient,
dass ich noch so viel für dich fühl.
Ich würde dich vergessen am liebsten,
dann hast du mir gestern geschrieben.

Ist nicht so, als hätte ich nicht sowieso an dich gedacht.
Ist nicht so, als läge ich nicht sowieso jede Nacht wach.

Dein »Es tut mir leid« und deine Reue
machen es nicht wieder gut.
Ich find's eigentlich bescheuert,
dass du jetzt so tust.

Es war dir halt schon egal,
wenn du ganz ehrlich bist.
Plötzlich bist du für mich da,
plötzlich vermisst du mich?

Man, ich weiß, dass es dir auch nicht gut geht,
ich weiß das ja und will da auch nicht zusehen.
Weil du trotzdem, auch nach dem ganzen Mist,
noch immer wichtig für mich bist.

Es ist so peinlich,
ach, keine Ahnung, ich weiß nicht,
warum ich dir schreibe eigentlich.

Und erzähl mir nichts von wahrer Liebe,
ich hab so sehr geglaubt, das könnte es geben.
Jetzt bin ich wie ein Pfarrer ohne Bibel,
sag mir, wofür soll der denn stehen?

Was ist denn schon echt?
Und weißt du, du hast recht,
wir werden nie Fremde,
ja, das stimmt schon,
aber es ist auch nicht so,
als würde ich dich kennen.

Sorry, aber an die schöne Zeit kann ich gerade
nicht denken,
ich kann das gerade nicht sehen.
Dass wir beide mal so enden,
ich werd das vielleicht nie verstehen.

Du willst nicht, dass ich dir vergebe?
Ich geb dem trotzdem einen Versuch.
Ich denke, es lässt sich leichter leben
ohne diese schwere Wut.

Ja, ich wünsch dir auch nichts Schlechtes,
will nicht, dass dir was passiert.
Vielleicht machst du es beim nächsten Mal besser.

PS: Ich werde dich danach blockieren.

*Willst du vergeben? Oder musst
du gerade noch wütend sein?**

* Ist auch okay, gib dir Zeit.

gestern noch

Wir sind gestern noch nebeneinander aufgewacht,
gestern noch haben wir den Tag miteinander verbracht,
gestern noch hast du wegen mir gelacht.

Gestern noch habe ich dich *mein Herz* genannt
und mich neben dir am Herd verbrannt,
gestern noch waren wir Hand in Hand.

Gestern noch warst du in meinem Arm,
du warst bei mir, so dicht.
Gestern war das letzte Mal,
nur wussten wir das gestern noch nicht.

*Hast du jemals bemerkt,
wenn du etwas zum letzten
Mal gemacht hast?
Oder bemerkt man das immer
erst im Nachhinein?*

unvorstellbar

Wie kann etwas, was ich mir nicht mal vorstellen kann, wahr sein?

Du willst mir sagen:

Es gibt eine Welt, die in diesem Zustand nicht zerbricht?

Es gibt eine Welt ohne dich?

Das ist nicht meine,
sag, wie komme ich hier weg?
Ich will hier nicht bleiben,
keine Sekunde, keinen Moment.

Ich suche nach dem Ausgang,
da muss doch einer sein.
Vielleicht muss ich nur laut und lauter
schreien.

Vielleicht muss ich nur treten und schlagen,
bis irgendwas zerbricht.
Ich bete zu gar nichts
für ein kleines bisschen Licht.

Diese Welt ist nicht meine.
Sag, wie komme ich hier weg?
Ich will hier nicht bleiben,
keine Sekunde, keinen Moment.

Ich rüttele an der Erde.
Wach doch bitte auf!
Ich muss dir was erklären,
das war nur ein schlimmer Traum.

Die verdammte Erde,
die verdammte Welt
macht, als ob nichts wäre,
als ob hier gar nichts fehlt.

Wenn du deinen größten Schatz verlierst,
musst du doch leiden.

Ich weiß nicht, wo mein Platz hier ist,
er war immer neben deinem.

Und so wandere ich umher,
vielleicht flieg ich irgendwann.
Ich werde hoffen jeden Tag.

Ein bisschen leer,
wie eine Ruine nach dem Brand,
zerbrochen und auch stark.

*Warst du schonmal
empört darüber,
dass sich die Welt
einfach weitergedreht
hat, obwohl sie für dich
untergegangen ist?**

* Bist du heute froh, dass das nicht das Ende war?

immer, wenn du weg bist

Immer, wenn du weg bist,
tut es weh.
Auch wenn alles perfekt ist,
wenn wir uns sehen.

Ich weiß nicht, ob das *echt* ist.
Ich weiß nicht, ob das geht.

*Woran merke ich,
dass es echte
Liebe ist?**

* Tipp: Wenn es dir mehr weh- als guttut, ist es keine Liebe.

wissen über dich

Ich hab die Tickets für das Konzert nächste
Woche verkauft,
weil wir ja jetzt doch nicht hingehen.
Ich hab ein bisschen überlegt, aber hab mich
allein nicht getraut
und auch keine Lust mehr, die Band zu sehen.

Ich hab das Bett neu bezogen,
jedes Haar von dir weggesaugt.
Ich hab die Möbel verschoben,
alles, was ich habe, verstaut.

Ich hab die Kette weggeschmissen,
die mit deinem Namen.
Aber was mache ich jetzt mit dem Wissen,
das ich über dich habe?

Ich hab zwei Flaschen *Rituals Raumspray* versprüht,
die Wohnung riecht jetzt nach *Vanille* und *Vetiver*,
nach deinem Parfüm endlich nicht mehr.

Wo dein Plattenspieler stand,
spielt eine Stereoanlage
alle Balladen und Lieder
von *Ennio* und *Zartmann*.
Du würdest jeden Song davon skippen.

Ich hab die Wände gestrichen
in all deinen Hassfarben.
Aber was mache ich jetzt mit dem Wissen,
das ich über dich habe?

Ich hab dein Geschirr bei *Fairkauf* abgegeben
und unsere Serie allein fertig geschaut.
Ich schaffe es, statt in »wir« mehr in »ich« zu reden,
und ich schreibe dein letztes Gedicht auf.

Ich hab neu dekoriert,
dein Zeug aussortiert,
deine Freunde blockiert
(ja, die folgen mir).

In meinem Keller stehen Kisten mit Relikten
unserer Phase.
Aber was mache ich jetzt mit dem Wissen,
das ich über dich habe?

Ja, was tu ich damit?
Wo kann ich das hinmachen?

Weißt du,
ich könnte eine verdammte Masterarbeit über dich
schreiben.
Allein über deinen Haarschnitt und dein Lachen
sechzig Seiten.

Ich könnte von deinem Grübchen
bis zu deinem Knöchel eine Karte zeichnen.
(Ich würd sie aber niemandem zeigen.)

Ich kenne dich so gut,
ich könnte über dich eine Doku drehen.
(Vielleicht könnte ich dich dann verstehen.)

Ich könnte Workshops geben
für deine nächsten Beziehungspersonen.
(Ich würde sie lieber verschonen.)

Ich könnte in einem Podcast jede Folge über dich reden
und hätte immer Themen.
(Du lebst ja viele Leben.)

Ich könnte Blog Posts gestalten
und Vorträge halten,
auch wenn ich froh bin,
das nicht zu müssen,
überleg ich:

Irgendwo muss es doch hin,
dieses ganze Wissen
über dich.

*Wen lässt du
noch rent free
in deinem
Kopf leben?**

* Vielleicht wird's Zeit für eine Eigenbedarfskündigung.

bitter

Du meinst es eigentlich gut mit mir,
aber das kann ich gerade nicht sehen.
Ich bin irgendwie frustriert
und kann das selber nicht verstehen.

Ich brauche einen Grund,
ach perfekt, der kannst du ja sein.
Ich öffne meinen Mund
und wünsche direkt, ich ließ es bleiben.

Ich war gerade so gemein zu dir
und hab's danach bedauert.
Ich glaube, ich bin falsch gewürzt.
Ich glaube, ich bin sauer.

Ja, ich bin so bescheuert.
Ich krame in alten Kisten,
hole alles raus, was ich da finde,
um es dir an den Kopf zu schleudern.

Heute ist wirklich nicht mein Tag,
du bist so verständnisvoll
und nimmst mich in den Arm,
bis ich dich von mir stoß.

Hättest du mich lieber nicht probiert,
mich lieber nicht gehalten.
Ich glaube, ich bin falsch gewürzt.
Ich glaube, ich bin versalzen.

Du machst Witze, um mich aufzuheitern.
Ich bin zickig, ja, du kannst nur scheitern.
Ich geb dir das Gefühl, dass du was falsch machst.
Du gibst dir Mühe und machst trotzdem weiter.

Irgendwie kann ich das ja ein bisschen sehen,
wie sehr du versuchst, mich zu verstehen,
auch wenn das gar nicht geht.
Es gibt kein echtes Problem.

Ich hätte so gern anders reagiert,
heute habe ich keinen Filter.
Ich glaube, ich bin falsch gewürzt,
ich glaube, ich bin bitter.

Es macht mich ja noch wütender,
wie sanft du bist, wie lieb.
Du kippst ein bisschen Süße nach
und langsam kann man mich wieder genießen.

*Welche Menschen
halten dich aus,
auch wenn du
dich selber
nicht aushältst?*

ich liebe dich

Es ist irgendwie so rausgerutscht
und da habe ich gemerkt, dass es stimmt.

Ich liebe dich.
Das habe ich mir nicht ausgesucht,
und es ergibt auch nicht viel Sinn.

Ich liebe dich.
Auch wenn du mich nicht liebst,
auch wenn wir nicht passen.

Ich liebe dich.
Auch wenn du das nicht verdienst,
ich würde es lieber lieben, dich zu hassen.

Ich liebe dich.
Ich habe es in dein Ohr geflüstert in der Nacht
und in dein Gesicht geschrien am Tag.

(ohne Reaktion)

Ich liebe dich.
Und ich weiß nicht, was man damit macht,
also habe ich ein Gedicht geschrieben.

*Kann man
jemanden lieben,
auch wenn man
ihn nicht mag?
(Ich glaube schon.)*

u-bahn

Ich schaue aus dem Fenster der U-Bahn,
als wäre ich in einem Film.
Ist das, was passiert, Zufall
oder vorbestimmt?

Gibt es einen Fahrplan
und hängt der irgendwo aus?
Es geht mir gerade zu langsam,
ich lasse ein paar Stationen aus.

Fahren wir auf Schienen
oder geht auch offroad?
Oder könnte man auch fliegen?
Lass mir meine Hoffnung.

Stellt jemand die Weichen
oder entscheide ich das selbst?
Ich will eigentlich nur weiter,
nur weiter und zwar schnell.

Wird mir jemand ein Signal geben
und dann weiß ich, es geht los?
Ich warte vergeblich,
ja, ich warte bloß.

Ich schaue aus dem U-Bahn-Fenster,
als wäre ich in einem Film.
Ich entscheide: Ich bleibe nicht mehr länger
eine Zuschauerin.

*Wartest du
auf ein Signal
von außen?**

* Ah, krass, da war es gerade. Da! Als du kurz nicht hingeschaut hast. (Ich hab's gesehen.)

gedankenkarussell

Nachts, wenn alle schlafen,
werde ich wach.
Mein Bett, ein sicherer Hafen,
wird zum Schauerplatz.

Es fängt an zu schwingen, sich zu drehen,
die ganze weite Welt
ist nur noch schwummerig zu sehen
auf dem Gedankenkarussell.

Da stehen sie auf der Bühne,
aber spielen doch keine Rolle.
So viele Gefühle,
so wenig Kontrolle.

Nachts, wenn alle Lichter ausgehen,
strahlt in mir ein Stroboskop auf.
Ich will nicht mehr rausgehen,
halt es auch nicht in der Wohnung aus.

Alles sieht im Dunkeln so bedrohlich aus.

Die Fensterpflanzen und die Kleider überm Stuhl,
tagsüber so friedlich,
selbst die Federkernmatratze mit dem weichen Bezug
ist nicht mehr gemütlich.

Wo sonst allerlei Kram und Schichten Staub
unter meinem Bett,
da ist jetzt – das muss ich glauben –
ein Monster versteckt.

Nachts, wenn alle stumm sind,
fange ich an zu schreien.
Warum hab ich das gemacht? Warum nicht?,
fangen meine Gedanken an zu kreisen.

Nachts, wenn sonst alles runterfährt,
drehe ich mich schnell.
Ich halt mich an einem bunten Pferd
auf dem Gedankenkarussell.

*Wusstest du, dass man, wenn man
immer und immer wieder eine
Situation aus der Vergangenheit
zerdenkt, in der Zeit zurückspringen
und sie ändern kann?**



* Nein? Na ja, stimmt auch nicht.

lieblingsgedanke

Es gibt so viel, an das man denken kann,
hier nachts an meiner Fensterbank,
zum Beispiel, wie die Welt entstand,
so aus dem Nichts,
doch ich denke an _____.

Eine Menge Gedanken wären denkbar,
hier im Mondlicht an meinem Fenster.
Ist das Ei aus der Henne entstanden,
was war zuerst da?
Wie wird morgen (gut, hoffe ich),
wie war gestern?
Ja, ich denke an _____.

Was man so im Kopf haben könnte.
Hier im dritten Stock wird es kälter,
es wird frisch.
Gib es einen Gott und die Hölle?
Ich denke an _____.

Was einen beschäftigen kann.
Das Fenster schließe ich.
Ich hab längst nicht alles verstanden,
ja, so vieles nicht.
All die denkbaren Gedanken,
doch ich denke am liebsten an
dich.

*Welcher Gedanke
kann dich beruhigen,
wenn dich
die Welt gerade
überwältigt?*

fast ganz

Ich glaub, ich hab dir nie gefallen,
ich glaub, ich hab nicht gereicht.
Schau, wie ich auf die Knie falle:
Bitte bleib!

Du kannst ja nichts dafür,
und ich würd das wieder tun.
Schlag und tret an deine Tür,
doch sie bleibt zu.

Alles Gute auf der Welt,
all die Farben,
das sind wir.
Alles, was ich habe,
wenn du willst,
gehört es dir.

Was du auch damit machst,
ich will nichts zurück.
Ich hatte nie Angst
vor dem Glück.

Ich schütte alles aus,
vielleicht reicht es irgendwann.
In den Pfützen und dem Chaos
bin ich untergegangen.

Ich weiß nicht,
ich glaub, ich hab alles probiert.
Unausweichlich,
wenn ich dich trotzdem verlier.

Dann sagst du, du würdest nichts für mich fühlen,
mein brechendes Herz.
Das mit uns muss Geschichtsbücher füllen,
damit jeder es lernt.

Seh dich nicht mehr wie früher, verblasster Glanz,
und ich will was zurück, mich selbst.
Auch wenn du immer ein Stück behältst,
bin ich schon wieder fast ganz.

*Wenn meine Liebe
nicht erwidert wird,
liegt das niemals
daran,
dass ich nicht
liebenswert bin.**

*Es ist so mutig von dir,
dass du dein Herz
geöffnet hast.*

* Lies das noch mal.

erst mal allein

Ich lieg in meinem Bett
und bin allein.
Die Vorhänge sind zu,
das hier ist mein Versteck
und es ist leise.
Na ja, ich hör den Zug.

Ich öffne die Tür,
es ist Nacht.
Ich gehe raus aus mir
und rein in die Stadt.

Ich bin frei, ich bin frei,
bin dabei, bin dabei.
Der Beat schreit,
der Bass vibet
für uns zwei.

Konsequenzen sind für mich ein Fremdwort,
Reue ist für ihn das Kennwort.
Nachdenken ist doch fürs danach Denken,
wohin wird er mich heute ablenken?

Ich höre seine Wörter,
doch verstehe sie nicht.
Es ist so laut.
Ich bewege meinen Körper,
doch nichts bewegt mich.
Ich berühre seine Haut,
doch nichts berührt mich.
Ich lebe offensichtlich,
doch spüre es nicht.

Viele sind dicht an mir,
doch keiner ist mir nah.
Mein Herz öffne ich nur dir,
doch du bist nicht da.

Ich habe Angst, wenn du mir nah bist
und noch mehr Angst, wenn du nicht da bist.
Habe Angst, dich zu fühlen,
und noch mehr Angst, dich zu verlieren.

Ich hab mich noch nie so einsam gefühlt
wie unter diesen Leuten.
Ich will dazugehören,
auch wenn das bedeutet,
dass niemand mich hört.

Und niemand kann mich kennenlernen,
weil ich mich selbst nicht kenne.
Niemand kann sich mir annähern,
weil ich dann wegrenne.

Mach dir bitte keine Sorgen.
Ich hab mich irgendwo verloren
und noch nicht gefunden.
Ich glaub, ich bleib noch ein paar Stunden.

Ich war mal sehr laut,
doch jetzt bin ich leise.
Hab mich lang nicht mehr getraut,
mich jemandem zu zeigen.

Außer dir.

Und jetzt bin ich hier.
Ertrinke in diesem Meer voller Menschen,
trinke mehr als die Grenzen,
seine Augen auf mir glänzen.
Ich muss nur an dich denken.

Und dann komm ich zu Hause an, allein,
und es ist leise, zu leise.
Stopp!

Ich mach Musik an,
mach sie lauter als meinen Kopf.

Mein Handydisplay ist zu hell.
Alles dröhnt und dreht sich,
die Welt bewegt sich zu schnell.

Es ist alles richtig falsch und wirklich unreal.
Alles ist super wichtig und auch so egal.

Und vielleicht ist es besser, allein zu sein,
als in schlechter Gesellschaft,
auch weil ich gerade einfach
keine Lust auf die Welt hab.
Und scheiß mal aufs Dazugehören,
viel wichtiger ist zuhören.
Also mach ich die Musik aus und hör hin,
finde jetzt mal raus, wer ich eigentlich bin.

Und wenn ich nicht ohne dich sein kann,
will ich auch nicht mit dir sein.
Also bleibe ich jetzt erstmal allein.

Die Großstadtgeräusche sind mein Schlaflied,
heute singen sie von Abschied.

*Was ist, wenn
du selbst
manchmal
die beste
Gesellschaft
für dich bist?*

lebenslauf

Tut mir leid,
ich kann heute nicht.
Ich muss für den Lebenslauf trainieren.

*Fällt es dir schwer,
dir Zeit für
schöne Dinge
zu nehmen,
weil du ständig
das Gefühl hast,
an dir und
deinen Zielen
arbeiten zu müssen?**

* Vergiss nicht, dass dein Wert nicht von deiner Leistung abhängt.
Also, vielleicht kannst du heute mal einen Restday machen.

unendlich vergänglich

Weißt du noch, wir beide?
Kannst du dich erinnern?
Schon verrückt, diese Frage.
Wir zwei waren für eine Weile
für immer,
jetzt im Rückblick nur eine Phase.

Weißt du noch?
Du legst langsam deine Hände
um mein Gesicht.
Ich zweifle schon:
»Denkst du manchmal ans Ende
oder nicht?«

Reue und Ängste
schleppe ich sehr weit.
Die schönsten Momente
sind am schnellsten vorbei.
Wie Freude vergänglich
sind auch wir zwei.

Ich wünsch mir Unendlichkeit.

Der Sommer ist ein Tag am See,
die Zeit erfriert im Winter.
Ich wollte noch mal baden gehen,
ein Eis am Stiel (zum Beispiel: Himbeer).

Jetzt ist der See eine Schlittschuhbahn,
und mir ist die ganze Zeit kalt.
Ich kann so was nicht gut sagen:
Ich dachte, wir werden gemeinsam alt.

Reue und Ängste
schleppe ich sehr weit.
Die schönsten Momente
sind am schnellsten vorbei.

Wie Freude vergänglich
sind auch wir zwei.

Wo finde ich Unendlichkeit?

Aus Gänseblümchen flechte ich dir ein Armband,
das du dann den ganzen Frühling tragen willst.
Hab die Hände an deinem Rücken und sitz hinten auf dem Fahrrad.
Ich fühle, dass das unsere letzten Tage sind.

Mit Nostalgie und Fahrtwind in den Haaren
frage ich alle Sorten von Fragen
(zum Beispiel: Was wir sind?
Und was wir waren?),
ohne Antworten zu erwarten,
dann halte ich dich noch enger.
Heute umschlingt Efeu deinen Lenker.

Reue und Ängste
schleppe ich sehr weit.
Die schönsten Momente
sind am schnellsten vorbei.
Wie Freude vergänglich
sind auch wir zwei.

Und unsere Unendlichkeit.

Ja, alles ist vergänglich,
wenn so was wie wir endet.
Heute kenne ich dich
und morgen sind wir Fremde.

Alles ist vergänglich,
wenn so was endet wie wir beide.
Was nicht endet, ist, dass etwas endet,
ich glaub, das bleibt so für eine Weile.

Vielleicht sogar für unendlich.

*Was sind deine
Marmeladenglasmomente?**



* If you know, you know.

versehen

Mist,
ich hab gerade mein Wasserglas verschüttet,
mich davor daran verschluckrt.
Jetzt habe ich mich, na klar, vertippt,
hab mich verschrieben.
Wie schnell man sich verguckt.

Ich glaub, man kann sich verlieben.

*Hast du
dich schon mal
verliebt?*

das schlimmste in uns

Wir können uns nicht trennen,
wir haben doch nicht mal ne Verbindung.
Wir sprechen gegen Wände,
was ist hier der Sinn von?

Wir halten uns so fest,
bis unsere Knochen brechen,
so viel Anspannung.
Übers Loslassen lass uns nicht sprechen,
ist zu anstrengend.

Meine Hände zittern,
Blut tropft von mein' Fingern,
die ich in dich gekrallt hab.
Ich bin nicht gewaltsam
oder aggressiv,
erst seit es dich in meinem Leben gibt.

Wieso sind wir so lang beieinandergeblieben?
Weil's am Anfang wie ein Traum war,
du erzählst mir von dein'm Trauma.
Mama hat viel geschrien.

Und jetzt seh ich im Spiegel,
wie du weinst,
während ich dich wieder
anschrei.

Ich glaube, du hast jemanden gesucht, der dich hasst,
und ich hab jemanden gesucht, der mich mich selbst hassen lässt.

Ja, wir mögen uns nicht,
wir können uns nicht leiden.
Ich mag nicht die Art, wie du sprichst,
und du findest mich peinlich.

Wir müssen das beenden,
das zwischen uns ist keine Liebe.
Wir kämpfen,
wir führen Kriege.

Wir haben nicht mitgekriegt,
wie die Illusion zerbrach.
Plötzlich waren wir einfach wach
und schon zu sehr committed.

Jetzt Schluss machen,
das ist wie beim Hundertfahren
auf der Autobahn
anhalten.

Das ist gefährlich,
und ja, es gewittert und donnert,
und das Auto fährt nicht
mehr unter Kontrolle.

Und irgendwie ist der Sprint, den wir hier hinlegen,
mehr Stagnation als Stillstehen.

Nichts bewegt sich,
wir verrennen uns.
Wir verstehen nicht,
dass sich einer trennen muss.

Wir streiten.
Wir gaslighten.
Wir machen uns gegenseitig runter.
Wir gehen gemeinsam unter.

Als wir es dann schaffen, uns zu lösen
sind wir gleichermaßen schlapp und erlöst,
gebrochen und voll Hoffnung.
Die Trennung war der liebevollste Teil.

Ich wünsch dir viel Kraft beim Heilen.

*Hast du
schon einmal
festgehalten,
auch wenn
du eigentlich
loslassen
solltest?**

* Eigentlich ist etwas loszulassen ja viel weniger anstrengend als festzuhalten.
Probier's doch mal aus.

willkommen im club

Hast du manchmal das Gefühl, du bist weniger wert?

Willkommen im Club.

Komm herein, bitte sehr,
wir hören dir zu.

Es geht einmal reihum,
man darf sagen, warum man schlecht ist.
Ich fasse meinen Mut,
lieber als Erste als als Letzte.

Ich räuspere mich,
fange an mit:
»Ich kann so was nicht«,
bis wer anderes spricht.

Ich warte ein bisschen.
Nachdem ich mich verflucht habe
und mir auf die Lippe gebissen,
kann ich einen zweiten Versuch wagen.

Ich stehe auf.
»Also, so sieht es aus:

Ich kann nicht gut vor Leuten sprechen,
ich sehe euch lächeln
und denke, was, wenn ich zusammenbreche?

Ich habe Angst
und kann sie nicht verstecken.
Man sieht an meinen Wangen
rote Flecken.

Ich bin außerdem sehr unbegabt
im Umgang mit Kritik.
Ich nehme sie als Angriff wahr
und beziehe sie auf mich.

Ich mache zu
und bin unnahbar.
Damit du
mir nicht zu nah kommst.

Ich kann nicht freiarmig Rad fahren.
Ich kann kein Rad schlagen,
noch nie, und das konnten die meisten.
Ich hab so lange geübt und bin trotzdem gescheitert.

Ich kann keine Pirouetten drehen
ja, nicht mal im Plié stehen.
Bei Balanceübungen verliere ich als Erste das Gleichgewicht,
bei Fitnessgeräten benutze ich das leichteste Gewicht.

Ich kann keinen Dialekt sprechen,
ich treffe keine Töne
und spiel kein Instrument.*
*(nicht mal Alle meine Entchen auf der Flöte)
Ich hab von vielen Filmen keine Ahnung,
die man eigentlich kennt.**
**(so wie Star Wars)

Ich habe unzählige Bildungslücken
und bin eine Besserwisserin.
Ich werde mich mit einer unfehlbaren Meinung brüsten
und Argumente erfinden.

Ich habe kein Spezialgebiet,
bin weder Expertin noch besonders fleißig.
Ich bin kein Genie
und wäre für nichts als Lehrerin geeignet.

Ich bin im mittleren Bereich.
Ich bin nie besonders gut, immer eher schlechter.
Alle wissen, was ich weiß, meistens wissen sie es besser.

Danke.«

Ich setzte mich,
der Nächste ist dran

und während er spricht,
bemerke ich's.

Er sagt ja fast das Gleiche,
nur ein bisschen anders.
Manchmal denke ich: *Ah, das aber weiß ich*
oder *Ah, ich kann das.*

Meistens aber denke ich: *Ja, so geht's mir auch.*
und *Ich dachte, ich wäre die Einzige.*
Was er sagt, ist vertraut,
und das geht hier so einigen.

Hast du das Gefühl, du bist weniger wert?
Willkommen im Club.
Ja, das zu glauben, ist manchmal schwer,
aber es geht uns allen so.

Vielleicht reicht es, zu bemerken,
wir sind alle gleich, wir sind Menschen.
Wir können voneinander lernen,
wir können uns ergänzen.

Und irgendwann lasse ich beide Hände los vom Lenker
auf dem Fahrrad
und er sitzt im Spagat.
Wir tanzen auf einem Seil über den Dächern.

Und sind beide weder besser noch schlechter.

*Würdest du einen
anderen Menschen
dafür verurteilen,
weil er nicht alles kann,
was man können kann,
und nicht alles weiß,
was man wissen kann?*

Warum dann dich selbst?

eisklotz

Es sind Minusgrade.
Ich weiß nicht, wie er reingekommen ist,
aber auf dem Fenstersims
in meinem Zimmer
sitzt der Winter.
Und ich liege wach.

Hätte ich nur richtig abgeschlossen!
Ich nehme mir einen Pullover,
noch ein paar dicke Socken
und lege mich rüber aufs Sofa.

Ich drehe die Heizung hoch auf vier,
mach den Ofen an,
zieh noch ne Hose an.
Wie kann es sein, dass ich immer noch frier?

Ich würde ihn gern bitten zu gehen,
es ist ja wirklich sehr kalt,
aber er ist nicht zu Gast,
wir leben ab jetzt in einer WG.

Er ist immer zu Hause,
vor allem ist er immer bei mir,
in meinem Zimmer und draußen,
bis ich glaub, ich erfrier.

Er ist mein einziger Begleiter,
was ich anfasse, wird zu Eis wie bei Elsa.
Ich entferne mich immer weiter.
Haltet Abstand! Kommt nicht näher!

Ich kann nichts mehr spüren,
ich bin einfach so eingefroren.
Versuch nicht, mich zu berühren,
ich bin ein einsamer Eisklotz geworden.

Muss mich nur jemand in die Arme nehmen
und dann taue ich wieder auf?
Funktioniert das so im wahren Leben?
Keine Ahnung, aber du probierst es aus.

Der Winter nimmt das glatte Papier
geknickt entgegen.
»Weißt du, ich war ja fast am Erfrieren,
ich will nicht mehr mit dir leben.«

Er packt seine Sachen: Deko und Poster,
er hatte sich's hier nämlich gemütlich gemacht.
Ich denke, ich bleibe erst mal ohne Mitbewohner,
da wird auf dem Teppich der Frühling wach.

*Wie taust du auf?
Muss der Sommer kommen
oder reicht eine
Wärmflasche?*

geliehen

Wie man mit etwas umgeht,
wenn es ausgeliehen ist,
ein Buch aus der Bibliothek,
ein Mietwagen von SIXT.

Fürs Oktoberfest ne Tracht,
die Löffel, Kaffeetasse und die Stühle im Café,
ein Pullover für die Nacht,
von den Elfte-Etage-Nachbarn ein Küchengerät.

Die Mietwohnung, sie ist nicht gekauft,
der E-Scooter von Lime.
Man passt auf,
dass man nicht stört,
ist man bei jemand anderem daheim.

Wie man mit etwas umgeht,
wenn es einem nicht gehört.
Wie vorsichtig,
bloß nichts kaputt machen,
bloß keine Schäden!
Ganz ordentlich
und ohne Kratzer
will man es zurückgeben.

Oder?

Warum kritzeln wir dann die Seiten voll?
So viele Risse und Eselsohren.
Wir fahren den Wagen an die Wand.

Werfen Kleidung in den Trockner, nicht trocknergeeignet,
während wir Geschirr im Café durch die Gegend schmeißen.
Wir setzen alle Wohnungen in Brand.

In der KitchenAid mixen wir Mehl mit Steinen,
siehst du die Löcher, die wir in Stoffe und Reifen schneiden?
Es ist in unserer Hand.

Wie man mit etwas umgeht,
das man nicht besitzt.
Wie man es näht,
hat es dann doch einen Riss.

Mit allem auf der Welt
sollten wir uns nicht so bemühen?
So sagte auch *Heinz Schenk*:
Es ist alles nur geliehen.

*Was hinterlässt du,
wenn du die
Erde zurückgibst?*



fünfhundert kilometer

Schon krass, dass wir uns gestern noch gesehen haben,
spür deinen Kuss noch auf meinen Lippen.
Heute trennen uns fünfhundert Kilometer,
ich hab keine Lust, dich zu vermissen.

Komm doch einfach her.
Mir ist ohne dich so kalt,
mein Arm ist ohne dich so leer.
Komm bitte bald.

Wie kann es sein, dass gestern noch deine Hände an
meinen Wangen lagen,
spür noch die Wärme deiner Fingerspitzen
und das Kitzeln von deinem Atem.
Ich will dich nicht mehr vermissen.

Also kommst du gleich?
Ja, weil ich ohne dich so frier.
Die Zeit mit dir hat nicht gereicht.
Fährst du jetzt zu mir?

Schon verrückt, dass du gestern noch hier gewesen bist,
kann heute nochmal gestern sein?
Mein Handy klingelt und ich sehe dein Gesicht,
jeden Abend mit dir FaceTime.

Manchmal glaube ich, die Distanz bringt uns näher,
manchmal glaube ich, ich kann's nicht noch länger.
Die Verbindung ist instabil, aber unsere nicht,
du sagst, du wärst jetzt gern bei mir, bevor sie abbricht.

Ja, also kannst du bitte kommen?
Dann küsse ich deine Stirn.
Okay, meinetwegen morgen,
ich warte an der Tür.

***Wen vermisst
du gerade?****

* Eigentlich schon auch schön, jemanden so gernzuhaben, oder?

der mutigste mensch

Ich hab in den letzten Wochen
so vieles getan,
was mir Angst macht.

Trotz Herzpochen
hab ich gesagt:
Ich kann das!

Ich hab mir versprochen,
am nächsten Tag
wird es anders.

Das ging für ein paar Tage so
und meistens ging es gerade so.
Manchmal hab ich mich aufgerafft
und dann nur kurz nicht aufgepasst.
Da hat die Angst mich umgeworfen.
Nein, ehrlich, es wird leichter morgen!

Ja, ich kann das nicht immer gleich gut glauben.
Vielleicht ist das ein Prozess
und manchmal geht er langsam.
Ich kann mich nicht immer gleich gut trauen.
Aber der mutigste Mensch
ist der, der am meisten Angst hat.

*Erlaube dir einmal,
deinen Riesenmut
wertzuschätzen.
Es ist so
beeindruckend,
was du alles schon
überwunden hast,
was du trotz
zitternden Knien
und rasendem
Herzschlag getan hast.
Du kannst so stolz
auf dich sein!*

porzellan

Ich trage keine Rüstung
und mein Panzer
ist aus Samt, er
kann nichts schützen.

So eine finstere Welt,
nimm mich in den Arm!
Ich zersplitter so schnell,
ich bin aus Porzellan.

So oft gebrochen, gefallen
und wieder zusammengefügt.
Meine Knochen aus Metall,
ich bin ein buntes Mosaik.

Ich hätte es besser gewusst,
so oft wurde ich gewarnt.
Ich bin nicht robust,
ich bin aus Porzellan.

Aber ehrlich, es ist mir lieber:
Ich werde zerbrechen,
wieder und wieder,
als irgendwo zu verstauben.
Man kann sowieso nichts versprechen,
nur vertrauen.

*Solltest du
wirklich härter
werden
oder diese
Welt weicher?*

weiche schale, harter kern

Ich zeige dir mein Strahlen
und verstecke meinen Schmerz.
Ich habe eine weiche Schale,
darunter liegt ein harter Kern.

Ich bin sehr freundlich mit Fremden,
seht her, schaut mich an!
Ich bin mit Freunden befremdlich
und halte Distanz.

Es ist leicht, mir nahzukommen,
und dann wird es schwer.
Ich habe eine weiche Schale um
einen harten Kern.

Mich trifft alles ins Herz,
nichts prallt an der Oberfläche ab.
Jeder Blick, jeder Scherz,
alle Über-Gespräche in der Nacht.

Wenn du mich nicht kennst,
würde ich dir alles erzählen.
Ich bin so transparent
– mich kann man kaum noch sehen.

Ja, alles kann ich mit dir teilen, dir alles sagen,
bist du weit genug entfernt.
Ich habe eine weiche Schale
und einen harten Kern.

Jeden flüchtigen Bekannten
lasse ich ganz dicht an mich ran.
In der Therapie kann ich mich nicht erklären.
Auf jeder Party bin ich am oversharen.

Ich teile es mit denen,
die es nicht interessiert.
Die werden ja eh gehen,
mir kann gar nichts passieren.

Wenn du gehst,
wenn du mich verlässt,
tut das weh,
dann bin ich verletzt.

Aber du bist bis jetzt geblieben,
hast sogar um mich gekämpft.
Vielleicht kann man mich lieben,
auch wenn man mich kennt.

Und vielleicht stimmt es nicht mehr,
wenn ich sage:
Ich habe einen harten Kern
unter meiner weichen Schale.

*Vertraue darauf, dass die
richtigen Menschen nicht gehen,
wenn sie sehen, wer du wirklich bist.
Das ist der Grund,
warum sie bleiben.*

graue wolken ohne regen

Über mir hängen seit Tagen
graue Wolken ohne Regen.
Alles, was ich sagen
wollte, bleibt in meiner Kehle.

In meinen Augen sammeln sich,
ohne zu kullern, meine Tränen.
Ich glaub, ich werde wahnsinnig,
kann ich den Kummer überstehen?

Ich glaube, dass seit Wochen
die Fassung gewinnt.
Wo bleibt denn der Tropfen,
der das Fass zum Überlaufen bringt?

Ich warte auf den großen Platzregen,
den Donner und den Sturm.
Ich hab mich an der Stadt so satt gesehen,
wann kommt der Sommer denn nur?

Ganz leise und bald
ziehen die Gewitterwolken vorbei.
Aus meinem heiseren Hals
machen sich zitternde Worte frei.

Auf einmal, beim Blinzeln,
ganz ungeplant, weine ich.
Ich möchte nicht schwindeln
und auch gar nichts verheimlichen.

Manchmal ist Leid leise
und Heilung noch leiser.
Und es geht leider meist nur gemeinsam.

Es tut weh und ist grau,
glaub mir, ich weiß das genau,
aber ich weiß auch:

Dein Glück, das wartet um die Ecke,
stellt sich auf die Zehen,
versucht, sich zu verstecken.
Du kannst es noch nicht sehen,
es will dich erschrecken.
Du musst einfach weitergehen,
dann wirst du's entdecken.

*Versuche einmal, mit dem
Gedanken durch das Leben zu
gehen, dass das Glück an jeder
Ecke warten könnte.
Du weißt nicht, wo es genau ist und
wann es dich überraschen wird.
Du weißt nur, dass es auf dich
wartet und du ihm irgendwann
in die Arme laufen wirst.
Wie wirst du es begrüßen?*

optimist

Heute ist das Leben schön,
ja, das ist meine Meinung.
Ob Sonne, Regen oder Schnee,
ich hab die passende Kleidung.

Heute ist die Welt so toll,
an jedem Ort bin ich daheim.
Und alles ist so, wie es soll,
wie könnte es auch anders sein?

Heute sind die Menschen freundlich,
jeder meint es gut mit mir.
Warum eigentlich heute nicht?
Wir wollten's schon so lang probieren.

Heute ist die Stadt so heiter,
ja, weil jeder mag's hier.
Es wird nicht nur in der Nacht gefeiert,
der ganze Tag ne Party.

Heute sehe ich's, wie ich's will,
nicht weil es so ist.
Ich lebe heute in meinem Film,
ich bin Optimist.

*Fang doch mal an,
dein Leben mehr
zu romantisieren,
und schau mal,
was das verändern
kann.**

* Pass dabei auf dich auf. Nicht alles wird schön, wenn man Glitzer drüberkippt. Manche Dinge bleiben hässlich. Und das ist okay.

irgendwo bin ich daheim, irgendwo

Ich fühl mich manchmal,
als würde ich nicht dazugehören,
als würde mich, auch wenn ich was sage, keiner hören.

Ich fühl mich manchmal,
als wäre ich unter Menschen allein,
als wäre ich, auch wenn ich schreie, zu leise.

Ich fühl mich manchmal,
als würde ich außen stehen,
als könnte mich, auch wenn ich mich bewege, keiner sehen.

Und als würde ich keinen und mich keiner verstehen.

Alle Geräusche sind dumpf,
wie durch eine Scheibe.
In meinem Kopf
hör ich Schreie.

Alles, was ich sagen will,
aber nicht kann.
So bleibe ich still
aus Angst.

Ich will mich verstecken,
und ich will gehört werden.
Wenn ich jetzt weg bin,
würde es jemand bemerken?

Würde mich jemand vermissen, so wie beim Schulausflug den
Sitznachbarn?
Würde es irgendwer wissen
und würdest du nach mir fragen?

Ich passe hier nicht rein,
vielleicht ist das in Ordnung.
Irgendwo bin ich daheim, irgendwo,
singt die Hoffnung.

Ich erschrecke mich,
als jemand meinen Namen sagt.
Etwas verändert sich,
ich dachte, ich wär gar nicht da?

Und ich finde meinen Platz,
hier ist es wichtig, was ich sage.
Jedes Wort und jeder Satz,
jeder Witz und jede Frage.

Und ich finde ein Zuhause,
hier werde ich gesehen.
Ich stehe nicht mehr außen,
und ich würde euch fehlen.

*Erinnere dich, dass
dich nicht jeder
Mensch sehen muss.
Du passt nicht zu
allen und nicht
alle passen zu dir.
Das ist völlig
in Ordnung.
Aber da gibt es
Leute für dich.*

nichts bleibt

An der Decke tanzt ein Lichtschein in meinem Zimmer,
bringt mich fast zum Schmunzeln.
Ich denke: *Nichts bleibt für immer.*
Und es wird wieder dunkel.

Warum schmilzt mein Lieblingseis,
warum vergehen die schönsten Tage?
Bevor das hier vorbei ist,
möchte ich sagen:

Das Leben ist ein Wunder,
was auch immer das bedeutet.
Wenn es einmal rum ist
– vielleicht in vielen, vielleicht in einem Jahr –,
werde ich's nicht bereuen,
weil ihr in meinem wart.

*Was löst der Gedanke,
dass es kein für immer
gibt, in dir aus?*

*Und ja, es tut weh, es ist manchmal kaum auszuhalten,
wie ein aufgeschürftes Knie nach dem Vom-Fahrrad-fallen.*

*Hier, ich hab für dich noch ein Pflaster
und auch eine Umarmung.*

*Ab jetzt weißt du es eben besser,
das macht ja die Erfahrung.*

dankerede

Ich möchte hier einmal die vierte Wand brechen.
Hallo, sehr erfreut, ich bin die Autorin dieses Bandes.
Ich möchte noch ein paar letzte Worte sprechen,
zu sagen bleibt mir nur noch Danke.

Ja, ich komme jetzt über den roten Teppich auf die
Bühne,
lass mich bitte kurz wie bei einer Oscar-Dankesrede
fühlen.

Was sagt man denn da so?

*Danke an den Boden unter meinen Füßen,
ohne den ich hier nicht stehen würde.*

Okay, entschuldige, ich bin ein bisschen nervös.
Dass du dieses Buch gelesen hast, ist so unfassbar
schön.

Ich danke dir von der tiefsten Stelle meines Herzens
und hoffe so sehr, dass meine Zeilen deine Zeit
wert sind.

Und wie sehr danke ich all denen, die mit mir an
diesem Buch gearbeitet haben.

Danke, Viola, danke, Leonie, danke an den GU-Verlag
und danke an meine gute Freundin Chiara,
die die wunderschönen Illustrationen gemalt hat.

Danke an all meine Leute, an meine Freunde,
ihr wisst, wer ihr seid
(ja, du bist gemeint).

Danke an meine tollen Eltern
und danke an die ganze Familie.
Nur dank euch hab ich die Federn,
mit denen ich heute fliege.



ZUR AUTORIN

Maja Elisabeth Wulff ist Schauspieler*in und machte ihre Ausbildung an der Internationalen Akademie für Filmschauspiel. Im Oktober 2024 gründete sie ihren Instagramkanal @majaspoesie. Dort berührt sie mit ihrer Poesie täglich Tausende auf Social Media und hat in sehr kurzer Zeit eine stetig wachsende Community aufgebaut. Denn Majas Poesie drückt genau das aus, was so viele fühlen. Ihr Kanal und ihre Texte stehen für Authentizität, Selbstliebe und echte Emotionen und damit geht Maja viral.

Besuche Maja auf:



DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER EIN BISSCHEN GLÜCKLICH

Verlagsleitung: Eva Dotterweich

Projektleitung: Viola Schmid

Lektorat: Leonie Ritz

Cover + Layout: Miriam Bröckel –
Visual Design

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Herstellung: Markus Plötz

Bildnachweis: Cover: Kristina Balashova/
Stocks.com

Illustrationen: GU/Chiara Wierz

Autorinnenfoto: Sasha Ilushina

Reproduktion: LUDWIG:media, Zell am See

Druck & Bindung: Livonia Print, SIA

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH
Grillparzerstraße 12, 81675 München

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

GU ist eine eingetragene Marke der
GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

1. Auflage 2026, ISBN: 978-3-8338-9989-8

WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft.

Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbstverantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

PS: Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de

**WERDE TEIL DER
GU-COMMUNITY!**

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen. Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als Erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf
wartest du?
Sei dabei!



www.gu.de/gu-community



© Jessica Kässner

**WARUM UNS DAS BUCH
BEGEISTERT**

Maja schafft es, Gefühle in Worte zu packen, die direkt ins Herz gehen – wohltuend, tröstend und voller Wärme.

Eva Dotterweich, Verlagsleitung

Hier darfst du fühlen



Maja Elisabeth Wulff schreibt Worte, die bleiben.

Worte, die dich ansehen und sagen: *Ich weiß.*
Ich kenne das auch. Zwischen zarten Texten und
mutigen Fragen schaffen sie einen Raum, in
dem du nichts leisten musst. In dem du bei dir
ankommen darfst. Einen Raum für Selbstzweifel
und Selbstliebe. Für Abschiede und Neuanfänge.
Für die leise Hoffnung, dass es leichter wird.

Hier darfst du fühlen, ohne dich zu erklären.

Du darfst struggeln, ohne dich zu schämen.
Du darfst weich sein – in einer Welt, die manchmal
hart ist.

*Tauche in diese Seiten ein
und finde ein Stück von dir selbst.*

www.gu.de

ISBN 978-3-8338-9989-8

