

# Gedichtband ~ Baum der Befreiung

GuteNachtKeks

2010



Gedichte sind die "Ecken" in die ich das Böse in meinem Leben und aus meiner Seele stellen möchte. Es ist ein Weg der Befreiung, auch wenn dies nicht immer Früchte trägt, so wie es soll. Dieser Ast des Baumes, den ich aufziehen möchte, trägt erst wirklich die Früchte die für ihn bestimmt sind, wenn er ausgewachsen ist. So ist das nun mal und das weiß ich mehr als ich anderes im Leben weiß. Mein Baum der Befreiung, wie ich ihn betiteln möchte, wächst langsam hoch hinaus, doch bin ich erst am Anfang. Wann er Früchte tragen kann, dass kann ich mir nicht wirklich beantworten. Auch wenn ich es noch so sehr möchte, kenne ich meinen Weg und wohin er mich führt nicht wirklich. Ich laufe oft im Dunkeln, verirre mich, drehe mich im Kreis und hab manchmal das Gefühl, ich könnte keinen Schritt mehr weiter gehen. Doch ich schöpfe Mut, immer wieder auf' s neue, und tanke Kraft aus den Menschen in meiner Umgebung. Ich schöpfe Hoffnung aus jedem schönen Augenblick. Und manchmal reicht dieser aus ein wenig Licht ins Dunkel zu bringen in dem ich mich immer wieder bewege. Ich schreibe um Gefühle und Gedanken nach außen zu tragen und nicht an ihnen zu zerbrechen. Mit den Gedichten möchte ich denen die selber auch dunkle Stunden haben zeigen, dass sie nicht so allein sind wie sie sich fühlen und wie man einen Weg finden kann daraus etwas Schönes zu gestalten.

**Katja Heße**  
Kufsteiner Straße 20  
10825 Berlin  
28 Seiten

## Gedanken

Gedanken -

lass ich ihnen freien Lauf,

sieht es schlecht für mich aus...

Dann verliere ich alles, was ich hab,

denn was davor war, ist das,

was ich schon verloren hab.

Ich hab schon so viel verloren,

fühl mich auch so...verloren!

In der Tiefe meiner Seele, dieser

Endlosen Schweben,

fühl ich nur diese Schwere, diese erdrückende,

quälende Leere.

Denn das verlorene hinterlässt nur

die Dunkelheit.

Sie ist schwarz, einsam und eisig kalt.

Gedanken,

lass ich ihnen freien Lauf, sieht es Hoffnungslos für mich aus.

## In meinen Träumen

In meinen Träumen,  
sehe ich so viel Dunkelheit,  
setzt die Angst mir heftig zu,  
spür ich die endlose Einsamkeit.  
In meinen Träumen komme ich nicht zur Ruh`.

In meinen Träumen,  
renne ich, durch die Dunkelheit,  
renne ich, durch eisige Nächte,  
wünsche ich mir endlich Licht,  
das den Weg mir zeigt,  
der mich endlich nach Hause brächte.

In meinen Träumen,  
bin ich alleine.  
Ich spüre Tränen, merke,  
das ich weine.  
Doch öffnen sich mir dadurch keine Türen,  
die mich zum Sinn meines Lebens führen.

In meinen Träumen,  
spüre ich aber den Wind,  
der mich streichelt,  
mich beruhigt,  
wie ein kleines Kind.

## Liebe

Liebe.  
Sie überdauert Raum,  
überdauert Zeit.  
Egal, ob sie begleitet ist von  
Angst, Wut, Schmerz, oder Leid.

Liebe.  
Sie hat viele Formen,  
viele Farben.  
Man kann an ihr erfrieren,  
oder sich an ihrer Wärme laben.

Liebe.  
Sie ist Teil vom Leben.  
Ein ständiger Wechsel von nehmen und geben.  
Sie bedeutet nicht nur strahlendes Glück,  
oder nur eine Last.

Liebe ist etwas, was alles  
-alles-  
zusammenfasst.

Liebe.  
Sie kann so rein sein,  
so vollkommen.  
Man ist mit ihr oft allein,  
und manchmal ist sie unserer Kontrolle entronnen.

Liebe.  
Sie bedeutet Macht.  
Durch sie weinen viele Herzen in der Nacht!  
Ihre Mutter ist die Sehnsucht.  
Ihr Vater? Dunkler als die Nacht!

Sie haben gemeinsam etwas himmlisches vollbracht.

Liebe.  
Sie verbindet.  
Jeder ist ein Teil dieser Glückseligkeit.  
Jeder, der sie zu finden ist bereit.

## Trauer

Die Trauer, die spüre, die Sehnsucht die ich fühle,  
treiben Tränen in meine Augen und doch möchte  
ich's nicht glauben!

Solange werde ich dich nicht mehr seh'n,  
dich nicht in meine Arme nehmen.  
Die Einsamkeit lässt mich zerspringen und  
Ich werde die Zeit damit verbringen,  
indem ich an dich denk  
und dir meine Träume schenk.

Sag, spürst du nicht die Schmerzen  
die ich trag in tiefstem Herzen -  
dessen Teil du bist und das dich  
unendlich vermisst !?!

## An mein Spiegelbild

Was soll ich dir sagen?  
Ich weiß es nicht!  
Du kannst mich fragen, aber die Antwort  
kenne ich nicht!

Warum lassen wir diese Fragen nicht einfach im Dunkeln  
stehen? Gehen, um uns das Funkeln der Sterne zu  
besehen?  
Deine Augen stellen so viele Fragen Und glaub mir ich  
würd dir gern die Antwort darauf sagen!

Doch ich hab Angst davor, denn ich stehe selbst  
vor verschlossenem Tor!  
Das Tor zu meinen Gedanken ist verschlossen durch  
Rosenranken.

Sie verletzen!  
Reißen Herz und Seele in Fetzen.  
Es tut so weh, wenn ich die Wunden seh´  
die ich mir selbst zufüge.  
Der Schmerz ist nicht genüge  
und ich weiß dass ich mich selbst betrüge.

Ich belüge mein Herz!  
Verdränge den Schmerz!  
Kann deshalb kaum noch schlafen.  
Kann nur noch ruhen und wachen.

Die Angst hält mich wach!  
Ich bin einfach zu schwach  
um mich ihr zu stellen.  
Mich meinen Träumen zuzugesellen.

Ich bin traurig, weil du nicht bei mir bist,  
weil mich die Angst zerfrisst  
und mein Herz im Dunkeln steht,  
nicht mehr weiß, wie es weiter geht!

## Lebensabschnitt

Ein neuer Lebensabschnitt, ob auch er mich mit Füßen tritt?

Mein altes Leben hat mich gebrochen,  
hat mich in tausend Teile zerbrochen.  
Hab Angst das ich nie wieder Eins werde.

Hab Angst vor der innerlichen Leere.  
Bin ich stark genug um das Leben zu tragen?  
Das Leben mit all seinen schweren Lasten und den quälenden, offenen Fragen?! Die Suche nach den Antworten ist die Suche nach dem Sinn.  
Bis jetzt dreh ich meine Runden, denn ich hab den Sinn meines Lebens noch nicht gefunden.

Was ist, wenn ich ihn finden kann?  
Was fange ich dann mit meinem Leben an?  
Ewig war ich auf der Suche nach Frieden, Liebe und Glück.

Hab ich mich dabei selbst verloren?  
Finde ich mich zurück?  
Werde ich endlich als ein Ganzes wiedergeboren?

So oft wie die Sonne lacht und der Himmel weint sehe ich tausend  
Seelen in mir vereint.  
Doch die Leere in mir können sie nicht füllen, können sie nur verhüllen.

Ich kann die Zeilen nicht wirklich zu Ende bringen, da die Worte und Gedanken in mir ringen.  
Deshalb lass ich das Ende offen, denn ich möchte glauben können!

Möchte hoffen!

## Ich sehe ihn immer noch

Ich sehe ihn immer noch.  
Sehe ihn in meinen schlimmsten Träumen-  
In den dunkelsten Nächten.  
Ich sehe ihn immer noch.

Er verfolgt mich, Schritt auf Schritt.  
Tag um Tag, Nacht für Nacht.  
Er hat mich um mein Leben gebracht,  
um meine Seele.  
Ich hänge in der endlosen Schweben.

Ich sehe ihn immer noch.  
Sehe ihn in meinen schlimmsten Träumen-  
In den dunkelsten Nächten.  
Ich sehe ihn immer noch.

Er macht mir Angst.  
Solche Angst.  
Er hat mich um mein Herz,  
um mein Leben gebracht.  
Hat mich umgebracht.

## Schlaflose Nächte

Schlaflose Nächte, drehe mich im Kreis umher.  
Ängstliche Träume, setze mich zur Wehr.  
Bin erschlagen, müde und leer.  
Ich kann bald nicht mehr!

Gebe mir Mühe, habe Geduld,  
doch habe ich auch keine Schuld!  
Ich bin nicht schuldig, bin einfach ungeduldig.  
Das geb ich zu, denn mir lässt das keine Ruh!

Ich bin total verwirrt, mit mir selbst überstrapaziert!  
Bin einfach überfordert,  
mit den Gefühlen überfordert.  
Ich fühle mich einsam, fühl mich leer,  
und es fällt mir schwer, mir das Gegenteil  
zu beweisen- mit dem Jetzt und Hier zu reisen.

Ich denke falsch, denke schlecht.  
Ich hab vielleicht dazu das Recht,  
und es braucht bestimmt seine Zeit,  
bis ich für die ganze Wahrheit bin bereit.

Meine Augen voll mit Tränen,  
können nicht die Wahrheit sehen.  
Sind erfüllt mit Trauer, Schmerz und auch Glück.  
Bekomme ich denn jemals meinen Frieden zurück?

## Ruhe

Ruhe?! Was ist das?

Ich kann sie sehen, seit dem ich sie in deinen Augen las!  
Doch bei mir kann ich sie nicht sehen,  
kann und will das aber nicht verstehen.

Ruhe! Wird sie auch mir zuteil?

Schließt sie sich um mich wie  
ein Panzer aus Blei, der mich schützen kann?  
Wann seh ich sie? Wann?

Ruhe! Ich sehn mich so sehr nach ihr!

Ruhe! Wie sanfte Musik auf dem Klavier!  
Ich bin ihr so nah und doch so weit entfernt.  
Ich weiß sie ist bei mir,  
aber wie ich sie seh, dass hab ich nie gelernt.

Ruhe! Ich möchte in ihr ertrinken,

in ihr in die endlose Seligkeit versinken.

Ruhe! Wann findet sie zu mir?

Ich brauche sie, jetzt und hier!

Wenn sie bei mir ist, weiß ich dass mich niemand mehr  
vergisst!

Ruhe! Einfach nur Ruhe!

## Ich möchte nur noch weinen

Ich möchte nur noch weinen,  
nur noch schlafen,  
nur noch sterben.

Die Dunkelheit dauert schon so lang,  
mir wird Angst und Bang,  
so dass ich nicht mehr denken kann.

Ich drehe mich im Kreis umher und stürze ab.  
Wer fängt mich auf?  
Wer hält mich fest?

Bin ich erst gestürzt, so komm ich nicht mehr hoch.  
In mir brennt ein tiefes schwarzes Loch.

Mein Herz tut weh,  
es weint.  
Was nützt es zu leben,  
wenn mein Herz tot ist?

Ich möchte nur noch weinen,  
nur noch schlafen,  
nur noch sterben.

## Lebenszeichen

Ich erhebe mein Gesicht in das gleißende Licht der Sonne,  
dessen Strahlen mich erfüllen mit Wärme.  
Voller Wonne öffne ich mein Augen.

Tränen, die sich in mir vereinen  
Zu einem schwarzen Meer-  
bestehend aus Qualen, Schmerzen und vielen mehr-  
treten aus den Fenstern meiner Seele und fließen,  
in silbrigen Glanz-  
bedecken mein Gesicht, mein Herz-  
bedecken mich einfach ganz.

Ich fühle mich befreit-  
Doch werde ich es niemals sein.  
Es ist nur ein Gefühl  
für einen Augenblick, nur ein Gefühl,  
es bringt mir nicht einmal mein Leben zurück

Tränen und Gefühle sind nur ein Zeichen dass ich Lebe.  
Ich würde es geben, mein Leben,  
damit ein anderes Leben erwachen kann.

Denn geh ich von dieser Welt,  
dann ist ein neuer Platz,  
für ein neues Leben freigestellt.

Was ist ein Leben wert,  
welches voll ist von Schmerzen-  
im Gegensatz zu einem Leben voll Glück und Friede im  
Herzen??!!!!

## Sein Herz aus Stahl

Ich bin voller Tränen.  
Sie fließen tief hinab ins Tal.  
Ich war voller hoffen, voller sehnen,  
doch sie kamen nie an gegen  
sein Herz aus Stahl.

Tränen brachen es nie.  
Das Herz aus Stahl, das doch keines war.  
Es brachte mir nur Leid und Schmerz.  
Sie waren Realität,  
sie waren wahr.

All diese Qualen,  
die meine Seele ertragen musste.  
All diese Zeiten,  
in denen ich weder ein noch aus wusste.  
Sie begleiten mich immer noch-  
und ich komm nie richtig raus-  
aus diesem schwarzen Loch.

Ich weiß nicht, wer ich bin!  
Ich sah in meinem Leben nie einen Sinn.  
Langsam kann ich ihn etwas davon sehen.  
Wär das alles nicht passiert- was wäre dann  
mit mir geschehen??

## Wenn der Tag erwacht

Wenn der Tag erwacht und die Sonne langsam den  
Horizont rot erglühen lässt,  
ist sie vorbei, die tiefschwarze Nacht,  
doch die Träume halten mich immer noch fest.

Ich könnte weinen, denn ich weiß-  
dort ist Licht –doch ich muss weiter leiden,  
denn es durchbricht die Dunkelheit in mir nicht.

Mein Herz kann die Wärme spüren-  
Doch das Licht- das Licht erreicht es nicht.

Ich bin gefangen in dieser Dunkelheit.  
War es schon immer- und ich hab das Gefühl,  
diese Einsamkeit, diese Hilflosigkeit-  
wird nicht vergehen, nie und nimmer.

Doch allein diese Wärme zu spüren  
Entfacht einen kleinen Hoffnungsschimmer.

Es wird vielleicht nicht alles besser, aber hoffentlich nicht  
schlimmer.

## Ich war so dumm

Ich war so dumm- denn ich hoffte, Jahre lang,  
dass du mich wirklich liebst.  
Ich habe Tag für Tag darum gebetet- doch nun muss ich  
mir eingestehen-  
es war umsonst.

Ich war so dumm- denn ich habe Nacht um Nacht um  
dich geweint.  
Mein Herz und meine Gedanken waren stätig bei dir-  
dabei habe ich mich selbst verdrängt.

Ich war so dumm- denn ich habe den Schmerz und die  
Sehnsucht nach dir gewähren lassen.  
Oh Gott, wie oft habe ich mich gefragt,  
warum ich mich so schlecht fühle.

Ich war so dumm- denn ich dachte  
Ich finde Antworten auf meine Fragen.  
Dabei drehte ich mich nur ständig im Kreis.

Ich war so dumm- denn ich hielt am Leben fest,  
weil ich deine Liebe in mir bewahrt wissen wollte.

Ich war so dumm- denn ich glaubte,  
ich könnte ohne dich und deine Liebe leben.  
Und das schlimmste ist.....

Ich bin so dumm- denn....

...ich hoffe...  
...ich bete...  
...ich glaube...  
...ich verdränge...  
...ich gewähre...  
...ich frage...  
...ich fühle...  
...ich halte am Leben fest...

Oh Gott....ich bin so dumm.

## Dank an die Musiker

Jedes Lied, was von Trauer spricht,  
vom Herzen und wie oft es doch bricht,  
von Leid, Sehnsucht und Schmerz,  
jedes dieser Lieder bricht auch mein Herz.....

Immer und immer wieder fühle ich es brechen,  
denn es gibt so viele Sänger die mir aus der Seele  
sprechen,  
die ich so gut verstehen kann,  
und jedes mal fang ich zu weinen an....

Und kann mein Glück dennoch nicht fassen,  
denn diese Sänger können so vieles zusammenfassen,  
lassen meine Seele schreien,  
denn sie kann es nicht wirklich von allein.....

Auch wenn ich es nicht fassen kann,  
so rührt so vieles mein Herz an,  
welches ich schon tot geglaubt,  
da es der Liebe so schandhaft beraubt.....

Schmerzen sind ein ewiger Begleiter,  
meines Lebens und bin ich mal ein Schritt weiter,  
so reißen sie mich zurück in die Dunkelheit,  
die nur erleuchtet wird von der Einsamkeit.....

Auch wenn all die Musik mir mein Herz bricht,  
so ist sie es auch die diese Dunkelheit mit Licht  
durchbricht,  
die mir ein Stück des Lebens und Hoffens zeigt,  
so dass mein Lebensmut manchmal wieder steigt.....  
Ich bin noch am Leben, bin noch da,  
weil viele Lieder einfach ehrlich sind, einfach Wahr.....

und auch wenn es oftmals schreit und bricht,  
ist es Liebe, die aus meinem Herzen spricht.....

Ich danke allen Musikern dieser Welt,  
Eure Musik ist es, die mein Herz am Leben erhält.

## Mein Weg

Ich konnte nicht mehr, ich ertrank in meinem  
Tränenmeer.

Tränen, Verzweiflung, Angst und auch Wut gaben mir  
den Mut, mein Heim zu verlassen.

Aber nichts ließ die dunklen, grellen Erinnerungen  
verblassen!

Ich wusste weder ein noch aus,  
wollte nur ein paar Tage aus dem versteckten Gefängnis  
heraus.

Es fiel mir schwer, aber ich konnte einfach nicht mehr!

Die Angst, das mein Herz zerbricht gab mir die Kraft,  
und ich brachte die Wahrheit endlich ans Licht.

Niemand sah jemals den Schatten hinter dem blendenden  
Schein,

niemand ahnte mein zerbrochenes Sein!

Ich brachte es zum Vorschein,  
war nicht mehr ganz so allein.

Tage, Wochen und Monate gingen ins Land,  
und ich verlor vor Sehnsucht und Angst fast meinen  
Verstand.

Ich bewegte mich im Kreis,

weinte des Nachts,

still und heimlich, ganz leis´.

Seelen die mich lieben haben mich voran getrieben.

Stützten mich, denn ich war schwach,

bevor ich endgültig zerbrach.

Das Meer ist auch jetzt noch da,

aber nehme, ich in der Ferne, endlich eine Insel im  
Sonnenschein wahr.

Das gibt mir Hoffnung und Kraft!

Jetzt trage ich gern diese Last!

Denn ich weiß,

das Ende der Nacht ist bald herangebracht.

Tränen lügen nicht!

Sie bringen, verschlüsselt, die Wahrheit ans Licht!

## Nebel

Alles ist so düster;  
ich stehe im Nebel,  
höre Stimmen flüstern,  
doch sie verstummen im Nebel.

Du hast mich so gebrochen,  
hast mir alles geraubt,  
hast mein Herz gebrochen,  
hast dir so viel erlaubt.

Du hast mir so weh getan- weh getan vor vielen Jahren.  
Du hast dir so viel erlaubt- hast mir meine Seele geraubt,  
hast mir mein Herz gebrochen und ich hab mich in mich  
selbst verkrochen-  
Du hast mir so weh getan, weh getan, vor vielen Jahren

Ich stehe im Nebel,  
drehe mich im Kreis umher.  
Meinen Mund verschließt ein unsichtbarer Knebel,  
doch meine Stimme ist auch so schon leer.

Du hast mir alle Liebe geraubt,  
hast mir mein Leben genommen.  
Ich habe an die Gnade Gottes geglaubt,  
doch deine Hölle hat gegen das Gute gewonnen.

Ich stehe im Nebel,  
fühle mich so blind.

Dazu noch diese unsichtbaren fesselnden Knebel!

Ich lebe gefangen in der Erinnerung,  
bin ein hilfloses, schutzloses Kind.

## Nacht

Der Schatten der Nacht legt sich über das Paradies.  
Die Vögel legen sich nieder und der Gesang verstummt.  
Kühle Luft umschwebt mich, lässt meinen Gedanken  
freien Lauf,  
lässt sie schweben, hoch in den Sternenhimmel hinauf.

Die Sterne leuchten. Stark und hell fällt ihr Licht auf mich  
herab.  
Sie finden sich in meinen Augen wieder, tauchen tief in  
mich hinein  
Meine Phantasie formt traumhafte Bilder und lässt mich  
innerlich gedeihen.

Ein leichter Rosenduft streichelt sanft meine Nase und  
lässt das Paradies  
In nächtlichem Schein erstrahlen.

Der Nebel steigt.  
Er schlägt seinen Schleier um mich und hält meine  
Gedanken fest.  
Das, was noch aufsteigt ist nur der klägliche Rest.

Das Leben ist gestaltet wie ein Traum.  
Es gibt Höhen und Tiefen, die selbst beschließen, wie es  
weitergehen soll.

## Vergangenheit

Ich möchte meine Gefühle in Worte fassen...  
... doch kann ich es einfach nicht lassen,  
mir Gedanken zu machen.....

Das trübt meinen Blick und ich schaue nur zurück,  
in die Vergangenheit....

... verdreh mir dabei fast mein Genick,  
denn alles, was ich seh´,  
ist die Dunkelheit.

Ich möchte all das nicht mehr seh´n,  
denn ich kann die Vergangenheit einfach nicht  
verstehen...  
...und doch schleicht sie sich  
Immer und immer wieder in meine Gedanken ein,  
lässt mich nicht mit dem Jetzt und Hier allein.

Wann wird die Dunkelheit vergehen....  
...all diese Erinnerungen verwehen?

Sind Erinnerungen vergänglich?  
So wie der Regentropfen,  
der auf die Erde fällt,  
wie der einzelne Sonnenstrahl,  
der den Tag erhellt?

Wie das Leben auf dieser Welt?

All diese Fragen, die durch den Kopf mir gehen...  
...werden sie irgendwann vergehen?

## Lebensfragen

Das Herz voller Tränen, die sich ihren Weg bahnen.  
Die Seele voller Narben, die aufreißen, Nacht für Nacht.  
Wer soll meine Schmerzen erahnen, die mich überrollen  
mit aller Macht?

Was soll ich tun, wie soll es weitergehen...  
ich kann nicht mehr wirklich innerlich ruhen...  
kann vor lauter Dunkelheit in mir die Sonne nicht mehr  
sehen.

Die Menschen die ich in meinem Herzen trage,  
die ich liebe mit all meiner Kraft...  
ihnen stellt sich die Frage....  
ob dieser Mensch hier es schafft.

Ich hab Angst .. weiß nicht mehr ein noch aus....  
all diese innerlichen Qualen brechen aus den Tiefen aus.  
Brechen meinen Lebenswillen..  
immer wieder aufs Neue...so dass ich das Leben an sich  
bereue.

Mein Kind, mein Geschenk, mein Herzblut...  
ich lieb es so - doch wird meine Seele in den Abgrund  
gelenkt und mein Herz wird nicht mehr Lebensfroh.

All die Kraft die ich in mir trage - all meine Liebe- gilt  
meiner Familie.  
Doch wo bleibe ich in dieser Lebenslage ?  
Bin ich wirklich Teil dieser Familie- oder nehme ich mich  
da selber aus?

Ich bin da....lebe...liebe....aber lache nicht von Herzen. Es  
ist besetzt mit vielen Schmerzen.  
Ich kann mich nicht lieben, kann mich nicht betrügen - in  
dem ich sag: ich tu es doch....  
wo bleibt der Seelenfrieden - ich falle in ein schwarzes  
Loch.

Die die ich liebe möchte ich nicht alleine lassen, aber ich  
kann auch nicht mehr- will nicht mehr- auch wenn sie  
mich dafür hassen.

## Wenn ich denke, jetzt bin ich glücklich

Wenn ich denke, jetzt bin ich glücklich,  
holt mich alles wieder ein.  
Dieser Schmerz in mir trügt nicht,  
egal wo ich bin, ich fühl mich allein.

In meinem Kopf sehe ich all diese Bilder,  
in meinem Herzen spüre ich immer wieder  
diese Pein.  
All das drückt mich so unendlich nieder,  
oh Gott, ich würd am liebsten nur noch schreien.

Diese Last auf meiner Seele,  
sie nimmt mir immer wieder und wieder meine Kraft.  
Jedesmal, wenn ich den Absprung verfehle,  
häng ich lange Zeit fest.  
In dieser endlos erscheinenden Nacht.

Glücklich sein, das ist so schwer.  
Es zu werden und zu bleiben noch viel mehr!

## Ich möchte schreien

Ich bin verwirrt, weiß nicht was ich machen soll.  
Ich zittere und doch ist mir warm.  
Mein Herz ist mit Gefühlen voll.  
Nimm mich doch bitte in den Arm.

Doch das wirst Du nie tun.  
Ich muss allein mit allem leben.  
Kann weder wachen noch ruhen.  
Nicht mal Du kannst mir Schutz geben.

Ich möchte schreien, all mein Schmerz soll hinaus.  
Ich möchte sterben, denn für mich sieht das Leben  
einfach schrecklich aus.  
Du bist mir so nah, doch bist Du auch fern.  
Ich liebe dich über alles, doch Du bist so unnahbar wie  
ein Stern.

Du bist mein Stern in meiner eigenen kleinen Welt.  
Bist das Licht, dass das Dunkel erhellt.

Ich möchte schreien, all meinen Schmerz hinaus.  
Doch dass mich jemand schreien hört ... das sieht für  
mich Hoffnungslos aus.

Mir Ist so kalt  
Mir wird nie wieder warm  
Denn Du, DU nimmst nicht niemals in den Arm.

Es ist Kalt - Ich erfriere.

## Tränen fließen

Die Tränen fließen, brechen aus den Tiefen meiner Seele aus.

Ich kann meine Augen nicht verschließen,  
denn der brennende Schmerz will endlich raus.

Es tut so furchtbar weh, denn der Schmerz ist zu stark  
und ich zu schwach, als dass ich ihn ertragen könnt!  
Doch ist er auch ein Teil von mir der mich zwar fast  
verbrennt,  
aber das ist das Gefühl, das mein Körper am besten  
kennt.

Es ist als ob ich Angst hab.

Angst, das zu verlieren was mir als einziges klar im  
Leben erscheint.

Es ist als ob ich mich daran lab,  
denn all meine Gefühle sind irgendwie mit diesem  
Schmerz vereint.

Ich kann ihn nicht loslassen,  
denn ich hab das Gefühl ich würde anfangen mich selbst  
zu hassen.

Nichts in mir wäre dann noch klar, ich glaube fest daran-  
dieser Schmerz macht mich nicht nur verwundbar, er  
macht mich auch irgendwie für andere unsichtbar.

Ich trage ihn schon Jahrelang tief in mir, verstecke mein  
wahres Ich.

Ich lebte nie im Jetzt und Hier, weinte einfach nur im  
Stillen für mich.

Diese Tränen, tun sie mir auch noch so weh, zeigen mir  
das Hoffen und das Sehnen was ich sonst nie richtig seh`!

Es ist als ob sie möchten das ich Lebe- das ich meinem  
Leben noch eine Chance gebe.

## Tränen

Tränen, Tränen, nichts als Tränen.

Zeichen für das Hoffen und das Sehnen.

Tränen aus dunklen, tiefen Höhlen,

lautes Grölen, so tief wie das Meer.

Wer bin ich? Wer nur, wer?

Tränen, Tränen, nichts als Tränen.

Es sind Tränen die sich belastend an mein Herz lehnen!

Ich kann sie nicht halten,

kann meine Hände nur stumm zu einem Gebet falten!

Wer bin ich?, Wer nur, wer?

## Tage wie dieser

Im Chaos der Gefühle, dort befinde ich mich...  
Tage wie dieser stellen mich vor das Seelengericht.

Ich weiß weder ein noch aus...  
Tage wie dieser brechen das Innerste aus mir raus.

Wo ich grad steh, dass weiß ich selber nicht...  
Tage wie dieser nehmen mir einfach die Sicht.

Ich Liebe und werde geliebt...  
Tage wie dieser zeigen mir auf was Liebe mir gibt.

Doch komme ich um vor lauter Seelenqual...  
Tage wie dieser lassen mir keine andere Wahl.

Ich muss mich dem Chaos stellen...  
Tage wie dieser werden ihr Urteil über mich fällen.

Das Leben bürdet mir so viel auf...  
Tage wie dieser gehören zu meinem Lebenslauf.

An Tagen wie diesen...  
geb ich innerlich fast auf.

## Sonnenstrahlen

Die ersten Sonnenstrahlen erwachen...  
sie sind es, die mein Herz erwärmen,  
sie sind es, die es bewachen.

Die Sonne bringt das Licht ins Dunkel,  
bringt das Lachen in mein Gesicht.  
Sie bringt meine Augen zum strahlen,  
führt mich durch mein Gedankendickicht.

Die ersten Sonnenstrahlen erwachen...  
es kommt die Zeit zum fröhlich sein,  
die Zeit zum Lachen.

Die Sonne ist es, die mein Gemüht  
berührt, die mich ein wenig aus  
dem Dunkel führt.  
Sie ist es, die mich von der Kälte  
befreit... von der Kälte und dessen  
Einsamkeit.

Die ersten Sonnenstrahlen erwachen....  
Sie sind es, die mein Herz erwärmt,  
sie sind es, die es bewachen.

Die Sonne bringt die Lebensfreude zurück....  
Sie bringt mir ein kleines Stück  
vom Glück... was ich sonst  
nicht sehen kann... ohne die Sonne  
kommt es nie bei mir an.

Die ersten Sonnenstrahlen erwachen...  
es kommt die Zeit zum fröhlich sein,  
die Zeit zum Lachen.

## Für mein Schatz

Wenn Du mich so anschaust aus Deinen blauen Augen,  
vergesse ich den Schmerz.  
Es ist kaum zu glauben,  
du hast es gewonnen-mein krankes Herz.

Liebe spricht aus Deinen Augen.  
Anfangs wollte ich es nicht glauben.  
Ich konnt´ es nicht fassen,  
ich dacht man müsse mich hassen.  
Denn das wahre Liebe auch für mich möglich ist,  
erschien mir als fremdes Licht.

Das Leben ist voller blendenden Schein,  
da kann so ein Licht schon mal verwirrend sein.  
Und was fremd erscheint und ungewohnt,  
wirkt beängstigend und bedrohend.

Auch wenn die Angst so oft noch siegt,  
der Schatten meiner Welt über meinem Herzen liegt,  
hast Du einen Weg in diese Welt gefunden  
und nun sind wir miteinander verbunden.

Ein kleines Wunder-ein Kind-wächst in mir voran.  
Ein Wunder, das ich nicht wirklich greifen kann.  
Es macht mir Angst und schenkt mir Freude zugleich.  
Hinter der Schattenwelt gibt es also doch noch ein  
Himmelsreich.

Schmerzt mein Herz auch noch so sehr,  
Unsere Liebe füreinander bedeutet mehr.  
Führt unser Weg uns auch durch so manches Tal,  
gemeinsam überwinden wir jede Hürde, jede Qual.

Wahre Liebe, so wunderschön und rein,  
wird unserer Familie Grundlage sein.  
Trotz Kummer oder Sorgen,  
unsere Herzen sind in der Liebe geborgen.