

Der mühevolle Weg der kleinen Schritte

Die erste Zeit begann mit Schrecken, denn was begann sie zu erwecken,
noch unbekannt und nie gewollt, kam etwas auf mich zugerollt.
Bekannt mir selbst und doch mir fremd, es kam so völlig ungehemmt.

Erstürmt die Seele mir mit Macht, nichts Gutes hat es mitgebracht.
Empfinden, Stimmung, mein Gefühl - das alles machte, was es will;
Kontrollverlust, das Chaos kam und legte meine Psyche lahm.

Wie lang der Weg, dann wurde klar, die Depression der Dämon war.
Von diesem doch schon viel zu viel, auch Ängste kamen noch ins Spiel
und noch viel schlimmer wurde klar, wie schwer das dann zusammen war.

Es legte sich auf meine Seele, auf dass es dauerhaft mich quäle.
„Doch nicht mit mir“, so sprach ich schlicht, ins Depressionen- Angesicht.
„Ich werd mich wehren, nicht allein, auch meine Ängste krieg ich klein“.

Am Boden schon und fast erlegen, begann ich meinen Kampf dagegen.
Noch ratlos, planlos, lahmgelegt, doch wollte ich, das sich's bewegt.
Vielleicht ein bisschen, nur ein Stück, ein wenig nur zum Glück zurück.

Doch wo – mich fragend – fang ich an, wenn man doch gar nicht kämpfen kann?
Ein derber Schnitt durchs alte Leben, was hat es mir denn mitgegeben?
So viel geschuftet – ohne Dank – und nun allein und auch noch krank.

Es half mir nichts, als einzusehen, denn so konnt es nicht weitergehen.
Mit meinen Lieben eng verbunden, ging es hinab in schwere Stunden.
Ein kleiner, erster Schritt sodann, ich fing – sehr schwach - zu kämpfen an.

Dann weiter, folgte Schritt für Schritt und machte sichrer meinen Tritt.
Mit Therapie und Medizin, noch längst nicht da, wo ich wollt hin.
In vielen, vielen, kleinen Schritten, hab ich in Kämpfen viel gelitten.

Doch kämpft' ich mich zurück ins Leben, hab vieles dafür aufgegeben.
Die Arbeit weg, nun ganz zu Haus, doch machte ich das Beste draus.
Den Sinn des Lebens neu bedacht und schöne Hobbys neu entfacht.

Ich kam zurück ins neue Leben, so hat's das vorher nicht gegeben.
In Ruhe nun wächst meine Kraft, obwohl der Weg noch nicht geschafft.
Nun halt ich fest, was ich erkämpft, mein Leben neu, durch Müh' beschenkt.

Trotz Ängsten auch und Depressionen, der Weg zum Ziel, er wird sich lohnen.
Mit Depressionen glücklich sein, man ließ mich damit nicht allein.
Mir half mein Gott, die Frau, die Lieben, und Menschen, die mir treu geblieben.

Sie gingen mit mir durch mein Leid und blieben bei mir Seit an Seit.
Nun freuen sie sich sehr mit mir, denn ich bin anders – neu – jetzt hier.
Verändert, anders, doch noch ich, ich denk oft selbst, das glaubt ich nicht.

So vieles hab ich neu gedacht und völlig anders nun gemacht,
doch bei mir ist all das geblieben, was alle meine Lieben lieben.
Ich halte durch und bleib besonnen, wenn manches wahrlich ist zerronnen.

Ich werd den schweren Kampf gewinnen, ins Werden leg ich all mein Sinnen
verzweifle nicht und halte aus, auch da kämpf ich mich wieder raus.
Der Weg noch lang, der vor mir liegt, doch was da kommt, wird mir zum Sieg.

Genießen werde ich all die Siege, leb selbstbestimmt in tiefer Liebe.
Mein Kampf, der wohl bestehen bleibt, treibt mich voran zu jeder Zeit.
Nehm' ich ganz neu mein Leben an, fängt auch mein Glück erst richtig an.