

## Meine Seele heute und morgen

Versuche, mir selber zu helfen,  
bestimmen momentan mein Leben,  
meine Verletzungen zu heilen.

Was in den Tagen meiner Jugend  
unvollkommen geblieben ist,  
dieses nun auszugleichen  
aber ist nicht immer leicht!

Verhalten anderer oft mich  
in Gefühlstaukel stürzen,  
in mir dann hohe Wellen schlagen,  
mich von meinem Wege,  
den ich gehen möchte, abbringen,  
dann bleibe ich mal bildlich stehen.

Möchte so gerne mit  
ihnen den Weg der Liebe gehen!

Auf meinem Lebensweg,  
beginne ich mich in Frage zu stellen  
und nach Lösungen zu suchen!

Oft sind diese Gefühle  
in mir wie eine Achterbahn,  
ich scheine mich im Kreise zu drehen.

Ja, ich kann verzeihen,  
sogar sehr gern!  
Aber was ist, wenn wieder mir  
diese Verletzungen zugefügt werden?

Die Sehnsüchte, die ich habe,  
keine Erfüllung erlangen?  
Wenn es wieder diese Tage gibt,  
an denen es dunkel wird  
und ich erkenne, den Tag wie vor Tagen.

Beginne Bedürfnisse in Frage  
zu stellen, deren Wichtigkeit.

Versuche einfach nun  
meine Gefühle abzuschalten!  
Gehe in die Disco tanzen  
um den Gedanken  
zu entfliehen für eine Zeit,  
lass mich von der Musik tragen.

Verzeihen, heißt aber nicht,  
dass alles so bleibt, wie es ist!  
Ich bin einfach nicht mehr bereit,  
Verletzungen weiter hinzunehmen!  
Ich erkenne darin keinen Sinn,  
dieses Leid zu ertragen!

Es entstehen nur Ruinen,  
werfen Schatten auf das Leben.

Beginne den Wert der Liebe  
zu begreifen und zu erkennen  
und auch die Liebe die ich lebe!

Für mich bleibt nur der Weg,  
der Liebe die Freiheit zu geben  
in ihren Bedürfnissen und ihrem Sein!

Mag keinen Zwang ausüben,  
lasse aber auch nun  
keinen Zwang mehr auf mich zu!

Meine Bedürfnisse,  
wenn sie sich überschneiden,  
beginne ich zurückzustellen,  
will versuchen diesen Weg zu gehen.

Ob wir einen Weg finden  
der wieder verbindet,  
dieses wird sich wohl zeigen.

Der Weg, den wir bis jetzt gegangen sind,  
hatte auch viele schöne Seiten,  
aber eben auch dunkle Seiten.

Warum kann ich die dunklen Seiten  
nicht mehr ertragen und hinnehmen?  
Hat dieses wohl vielleicht etwas  
mit meinem Lebensweg zu tun?

Vielleicht bin ich auch  
nun an einem Punkt angekommen,  
diese Verletzungen mich nun  
irgendwie mehr treffen als früher,  
weil ich noch sensibler geworden bin?

Habe oft in meiner Kindheit  
meine Gefühle unterdrückt,  
weil die Schmerzen, die ich verspürte,  
mich sehr in die Tiefe zogen!

In der Vergangenheit vieles ertragen,  
bis irgendwann das Fass voll war.  
Es ist dann unkontrolliert explodiert.  
Dinge vollbracht,  
die sehr verrückt sind und unkontrolliert.

Eines aber habe ich verstanden,  
seit dem ich begonnen habe,  
die Gedichte zu schreiben,  
nur die Liebe zu mir selbst  
und zu anderen kann der Weg sein!

Liebe kann nur ein Angebot sein  
und darf niemals Zwang werden!  
Zwang kann ich nicht mehr ertragen  
und werde mich auch ihm nicht  
aus Liebe weiter unterwerfen!

So wird mir nur übrig bleiben,  
mich von diesem Zwang  
der Liebe beginnen zu befreien!

Mein Handeln und Verhalten nun,  
die Mauer gegen diesen Hass  
und diese Verletzungen gegen mich!  
Ein schützender Stacheldraht  
nun ist um mich gezogen!

Das Problem ist für mich,  
den Hass und die Liebe nicht  
gleichzeitig leben zu können.

Meine Dunkelheit der Seele,  
mit dem Lichte der Liebe,  
weniger Raum geben  
und dafür nun  
nach Lösungen suche!

Fühle starke Seelenqual,  
wenn ich durch andere wieder,  
in meine eigene Dunkelheit  
der Seele gezogen werde.

Die Lösung dieses Problems  
scheint mir im Moment  
noch in Nebel getaucht,  
deshalb fliehe ich für eine Zeit  
in die Einsamkeit  
der Lüfte und der Insel.

Doch bin ich wieder bereit,  
wenn ich Tränen sehe, zu verzeihen,  
das in meiner Seele  
schon stattgefunden hat!

Ein Streicheln  
meiner Hände zuzulassen,  
obwohl ich doch noch  
mit meinen Gefühlen  
auf der Insel  
bin und in den Lüften.

© J.M.Schönfeld 08.05.2002