

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 Dich zugerollt.

Bekannt Dir selbst und doch Dir fremd, es kam so völlig ungehemmt.
Erstürmt die Seele Dir mit Macht, nichts Gutes hat es mitgebracht.
Gefühle, Stimmung, Dein Gefühl - das alles machte, was es will;
Kontrollverlust, das Chaos kam und legte Deine Psyche lahm.

So 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 Deine Seele, auf das es dauerhaft Dich quäle.
„Doch nicht mit mir“, so sprachst Du schlicht, ins Depressionen - Angesicht.
„Ich werd mich wehren, nicht allein, auch meine Ängste krieg ich klein“.

Am Boden schon und fast erlegen, begannst Du Deinen Kampf dagegen.
Noch ratlos, planlos, lahmgelegt, doch wolltest Du das sich's bewegt.
Vielleicht nur wenig, nur ein Stück, doch wie - egal - zum Glück zurück.
Doch wo - Dich fragend - fängst Du an, wenn man doch gar nicht kämpfen kann?

Ein derber Schnitt durchs alte Leben, was hatte es Dir denn gegeben?
Soviel geschuftet - ohne Dank - und nun allein und auch noch krank.
Es half Dir nichts, als einzusehn, denn so konnt's nicht mehr weitergehn.

Mit deinen Lieben eng verbunden, ging es hinab in schwere Stunden.
Ein kleiner, erster Schritt sodann, Du fängst - sehr schwach - zu kämpfen an.
Dann weiter, folgte Schritt für Schritt und machte sichrer Deinen Tritt.
Mit Therapie und Medizin, noch längst nicht da, wo Du wollst hin.

In vielen, vielen, kleinen Schritten, in langem Kämpfen viel gelitten,
kämpfst Du zurück Dich in Dein Leben, was hast Du dafür aufgegeben.
Die Arbeit weg, nun ganz zu Haus, doch machtest Du das Beste draus.
Der Sinn des Lebens neu bedacht, die schönen Hobbys neu entfacht,
kamst Du zurück ins neue Leben, so hat's das vorher nicht gegeben.

In Ruhe nun, wächst Deine Kraft, obwohl der Weg noch nicht geschafft.
Halt fest was Du erkämpft Dir hast und werfe von Dir Deine Last.
Trotz Ängsten auch und Depressionen, der Weg zum Ziel, er wird sich lohnen.
Trotz Depressionen glücklich sein, das ist Dein Sieg - mein End' vom Reim.

Ich sag noch zu des Reimes Ende ...

... geschafft hast Du Dir selbst die Wende.

Mit Gruppe, Partner, Deinen Lieben, die - die Dir wirklich treu geblieben,
die mit Dir gingen durch Dein Leid, die bei Dir blieben Seit an Seit.
Sie alle freuen sich mit Dir, denn Du bist - wieder neu - jetzt hier.
So viel verändert, manches Stück, ward' abgeschnitten, blieb zurück,
doch bei Dir ist all das geblieben, was alle Deinen Lieben lieben.

Halt weiter durch und bleib besonnen, denn jeder Tag hat seinen Sieg,
auch wenn es damit nicht zu Ende, ein langer Weg noch vor Dir liegt.

Du wirst den schweren Kampf gewinnen, verzweifle nicht und halte aus,
es schien sooft als wär's zu Ende, doch kämpftest Du Dich wieder raus.

Genieße Deines Kampfes Siege, halt fest und bleib akribisch dran,
leb selbstbestimmt in tiefer Liebe, dann fängt Dein Glück erst richtig an.