

NEBEL
IM
KOPF

Von Moah

•
;

es ist mal wieder einer dieser tage
an denen der kopf so schwer
und die schritte noch schwerer sind

ich setze widerwillig
einen schritt vor den anderen
denn wieder mal bin ich
geföhlt mehr als einen schritt
hinter den anderen

die dunklen gedanken
sie sammeln sich

die ecken und kanten
ich kann das nicht

es wird düster im kopf
und im herz noch viel mehr

die sicht füllt der nebel
und doch fühl ich mich leer

so langsam merk ich es auch
es ist einer dieser tage

denn

ein nebel zieht auf
der die sicht verbaut
der dich herumirren lässt

ich höre die worte
aber verstehe ich den text

durch den nebel kann man
kaum noch die hände sehen
und passt man nicht auf
kann es schnell
richtung ende gehen

ich glaub ich pass nicht auf
kann durch den nebel kein ende sehen
kann gedanken fassen aber nur für den moment
wie wolken ziehen sie weiter
die außer mir keiner kennt

ich erinnere mich an alte zeiten
oder zumindest
an jedes übrige fragment

der nebel wird dichter
und alle die gehen
lassen ein licht an
trotzdem kommt der
schein der lichter

gegen den nebel
nicht an

ich muss mich sammeln
mich fangen
mich doch einfach mal zusammenreißen

der nächste
der mir das sagt
den werd ich in der luft zerreißen

denkst du ich such mir das aus
denkst du der nebel im kopf
macht mir nichts aus

denkst du es ist nur eine phase
es sind nur ein paar tage
ein einfaches tief
so wie jeder das mal hat

es ist doch immer die selbe phrase
eine billige scharade
von ihren 1000 varianten
und jedem der das so sieht
ist mein kopf schon mehr als matt

denn es ist so viel mehr
als was man sieht
es ist so viel mehr
was es nicht bis nach draußen schafft
und so
so viele hier
haben ihre augen noch nicht aufgemacht
haben nicht richtig aufgepasst
aber wie auch
depressionen
„nein nein das fass wird nicht aufgemacht“

bis der nebel im kopf es nach draußen schafft
bis wirklich gar nichts mehr geht
bis der letzte weg
ist zu verstehen
dass wir ihn gemeinsam gehen
dass das fast drei viertel der nation
aus erfahrung verstehen
wie sehr eine wiederkehrende depression
sich verfestigt in deinem leben

und wenn die rate der diagnose
so stark gestiegen ist

wie kann es sein
dass das stigma trotzdem so geblieben ist

denn es ist nicht nur die narbe im arm
oder die wunden auf der faust

warum muss man mit den augen sehen müssen
was einem im kopf die kräfte raubt

als ob sie es nicht besser wüsten

wie kannst du sagen
dass jemand der leidet
auch eine erklärung braucht

wie soll ich das leid begründen
welches mich daran hindert

zu mir selbst zu finden

man merkt doch
dass es keinen sinn macht
pardon keinen sinn ergibt
dass die masche
die sich seit jahren
durch die köpfe zieht
nicht einmal im ansatz
das leid
des individuums sieht

sondern sich fokussiert aufs ergebnis
mir doch egal warum du andauernd zu spät bist
mein gott steh doch einfach auf
n bisschen kalt wasser
glaub mir dann geht es
aber gestern konntest du noch so lange wach bleiben

du kannst das doch besser
willst du wirklich so schwach bleiben

soll es wirklich nur das bleiben
so viel verstand
soll wirklich nur für das reichen

es sind genau diese phrasen
die so viele von euch sagen
mir verdreht sich der magen
würde gern wissen
euch zur not auch fragen

**WISST IHR EIGENTLICH WIE DAS IST
WENN EUER EIGENER VERSTAND SICH GEGEN EUCH RICHTET
IHR SELBST EURE SCHÖNSTEN TRÄUME VERNICHTET
OHNE GRUND AUF DIE SCHÖNSTEN MOMENTE VERZICHTET**

entschuldigt die eskapade
und vielleicht auch den grundton
es klingt ziemlich nach anklage
aber vielleicht erkennt ihr
ich habe den grund schon
dass ich so etwas
in so einem gang sage

und vielleicht wenn das nächste mal
ein arbeitskollege
müder und nicht da wirkt
oder ein mitschüler
sich zurückzieht
und rar wird
vielleicht auch der partner
weniger klar wirkt
öfter allein
aber nicht für sich da wirkt

sagt dass ihr da seid
sagt es ist nicht leicht
sagt allein ist es zu weit
und zu oft doch zu schön
sagt dass es sich nicht lohnt
diesen weg hier
ohne sie zu gehen
sagt es wie gewohnt
nicht voller mitleid
glaubt mir man wird es sehen

hoffentlich ist die message angekommen
und ihr habt euch dem text ein wenig angenommen
habt vielleicht ein zwei gedanken übernommen

denn der nächste nebel wird kommen