

Gedankenfreiheit

Begonnen hat schon die Abenddämmerung,
ich setze mich in meinen Sessel zur Entspannung.
Den Alltagsstress lege ich in eine Truhe
und wie eine Welle durchflutet mich die Ruhe.



Ich fühle mich so frei als würde ich fliegen,
obwohl mein Hund und ich im Sessel liegen.

Die Luft ist schön kühl und es ist sonnig,
doch wie aus dem Nichts wird es dunkel und windig.

Und dann kommen Sie mit dem peitschenden Wind.
Ich fühle mich wie ein kleines, ängstliches Kind.
Ich kann Sie schon leise hören in der Ferne,
ihre Bosheit, ihr Lästern, ich mag Sie nicht gerne.



Sie kommen immer näher und näher,
ich wäre jetzt lieber immer ferner und ferner.

Nun sind Sie da, mit voller Wucht
und drücken mich in eine Bucht.

Ich will so gerne weg,
von dem bösen Gedankendreck.
Sie ziehen mich runter,
fast bis zum Meeresgrund.





Die schlechten Gedanken nerven mich.

Sie sagen, ich bin nicht ganz dicht.

Gehe in das Irrenhaus,

dort bist du zu Haus.

Ich lass mich nicht weiter ziehen in die Tiefe
und gehe in die Offensive.

Ich versetze Sie in die Flucht mit Schlägen.

Nun tauche ich auf, der Sonne entgegen.

Nur langsam verschwinden Sie in der Ferne,
ganz weit weg, da habe ich Sie gerne.

Es wird wieder heller,
denn die Sonne scheint greller.



Ich schließe meine Augen
und kann es kaum glauben.

Ich mach die Augen wieder auf
und schau auf die Decke hinauf.



Ich bin so froh frei zu sein
und bin wieder im Sessel daheim.