

Liane Tjane Michauck & Co.

Schritte ins Leben

Gedichte aus dreißig Jahren



Verlag Autonomie und Chaos
Leipzig \ Berlin

Inhalt

VORWORT	Seite 3
REGENTROPFENTRÄNENBAUM	Seite 5
EINE UNGEWÖHNLICHE FAMILIE	Seite 98
MOMENTE DER SEHNSUCHT	Seite 173

© 2022 Liane Michauck & Co.
im Verlag Autonomie und Chaos Leipzig\Berlin

ISBN 978-3-945980-66-8

*Diese Veröffentlichung kann zur privaten Verwendung
kostenfrei heruntergeladen und ausgedruckt werden.
Weitere Verwendung (vor allem kommerziell) bedarf der schriftlichen
Genehmigung der Autorinnen bzw. des Verlages.*

Wir sind die familie Michauck –

das heißt wir sind multipel und heutzutage leben fünf personen in einem körper.

Physische, psychische, sexuelle und rituelle gewalt haben uns zu dem gemacht, was wir heute sind.

Inzwischen ist der körper 63 jahre alt und es gibt zwei erwachsene (liane und martina), zwei jugendliche (jane und krissy) und ein kind (taralenja).

Aber es war nicht immer so. Wir waren einige personen mehr, die inzwischen durch fusionen zusammen gefunden haben. Wir lebten jahrzehnte lang am rande des abgrundes. Suizidgedanken und verletzungsdruck begleiteten uns ständig.

Eine jahrelange traumatherapie stabilisierte uns nicht. Aber zumindest wurde nach einigen jahren *Dissoziative Identitätsstruktur (DIS, "Multiple Persönlichkeit")* diagnostiziert.

Trotzdem wurde und wird von uns erwartet, dass wir funktionieren.

Wir haben in unserem leben zwei studienabschlüsse gemacht, jahrelang gearbeitet, ein kind groß gezogen. Später haben krankenhausaufenthalte, eine erneute traumatherapie sowie ein jahr außenwohngruppe uns sehr geholfen, uns zu stabilisieren. Seit 2020 müssen wir wegen unserer schwerwiegenden körperlichen erkrankungen in einem pflegeheim leben.

3

Jahrelang haben wir nach möglichkeiten gesucht, unsere vergangenheit aufzuarbeiten. Wir haben gemalt und gedichte geschrieben. Beides spiegelt alle unsere facetten wider, unsere verzweiflung, den lebensüberdruss, aber auch schönheit und lebensfreude.

Diese online-veröffentlichung enthält unsere allermeisten gedichte (und viele zeichnungen und gemälde). In manchen gedichten und bildern geht es um schreckliches - das uns geschehen ist, wie es noch unzähligen anderen menschen widerfährt, auch heutzutage, auch bei uns - vielleicht beim nachbarn! Wir bitten alle leser*innen, auf sich aufzupassen und manche gedichte vielleicht zu überblättern. Aber es geht auch um schönes, hoffnungsvolles, um liebevolle momente. Es ist unser leben.

4

jane & martina & liane & krissy & taralenja

REGENTROPFEN TRÄNENBAUM

5

Unsere erste schaffensperiode! Die gedichte wurden als buchausgabe unter demselben titel im autorenverlag artep (freiburg i. br.) im jahr 2006 veröffentlicht. Das bändchen ist längst vergriffen. Für diese neuausgabe haben wir die gedichte durchgesehen und manches ein bißchen verändert. Das damalige vorwort unserer freundin micha dürfen wir (mit ihrer erlaubnis) auch hier aufnehmen. Die gedichte entstanden größtenteils vor 1995, während unserer ersten traumatherapie. Die meisten unserer damals gemalten bilder sind leider während eines umzugs verlorengegangen. Es gibt aus diesen jahren nur noch wenige originale und fotokopien. Sie wurden in diese neuausgabe aufgenommen.



Liebe liane,

ich möchte dir danken für unsere Gespräche, dein Vertrauen und anvertrauen.

Als ich dich vor etwa 10 Jahren kennen lernte, wusste ich nichts von Missbrauch und über Menschen, die es geschafft haben, diesen zu überleben. Ich wusste nichts von solchen Grausamkeiten, die Menschen anderen Menschen antun.

Als du 1958 in einer Kleinstadt im heutigen Land Brandenburg geboren wurdest, schauten du bestimmt neugierig in diese Welt, um sie zu erforschen, zu erfahren, zu lernen, deinen Platz darin zu finden. Ein Kind braucht Geborgenheit, Liebe und Schutz. Es hat ein Recht darauf.

Geboren in eine angesehene Familie mit drei Geschwistern wolltest auch du dein Kindsein genießen. Doch hinter verschlossenen Türen geschahen Missbrauch und Folter. Als ich mutig genug war, um mehr zu erfahren über multiple Persönlichkeiten und Situationen, die zu einer Spaltung führen, erzähltest du mir, wie dies zu ersten Mal bei dir geschah: deine Mutter drückte Zigaretten auf deinen kleinen Kinderbeinchen aus. Ich kann mir nicht vorstellen, was das für eine kleine Kinderseele bedeutet. Du konntest diese Grausamkeiten nur ertragen, indem du einem zweiten innerem Kind Platz machtest. Es gab weitere Situationen, die dich so nah an den Tod brachten, dass du sie nur durch das Schaffen neuer Kinder überlebtest. Dich zu spalten wurde zu deiner Flucht. So entstanden acht innere Kinder in dir, die auch immer wieder in deinen Gedichten auftreten. Sie haben in den Jahren deiner Kindheit und Jugend eine schwere Last getragen.

In deinen späteren Partnerschaften fandest du auch kein Glück. Auf der Suche nach Liebe wurdest du wieder Opfer.

7

Kein mensch kann so viele schmerzen und qualen von kindheit an erleiden und durch sein ganzes leben tragen, ohne qualifizierte hilfe. Du hast gekämpft gegen die dämonen der vergangenheit. Gemeinsam mit einem facharzt und einer therapeutin hast du vieles geschafft. Ich weiß, dass dir die unterstützung deiner freunde auch sehr wichtig ist. Um das geschehene zu verarbeiten, müssen viele täler und schluchten durchschritten, dieselben höllen innerlich durchlebt, ängste wieder geweckt und schmerzen durchlitten werden. Wie oft sah ich dich nah am abgrund stehen, von todessehnsucht getrieben. ich habe dich oft bewundert. Ich fand dich stark, wenn du dich klein und schwach fühltest. So ganz befreit bist du noch nicht. Doch du hast entscheidungen getroffen und die wichtigste ist, dass du das leben selbst in die hand nehmen willst. Du hast der vergangenheit den kampf angesagt. Sie soll deine zukunft nicht zerstören - sie soll DICH nicht zerstören.

Du hast so viel erlebt und schon geschafft. Du hast 18 jahre missbrauch und misshandlungen überlebt. Dieses buch spiegelt viele phasen deines lebens wieder. Sie alle haben dich geprägt und spuren hinterlassen; schmerzhaft und schöne. Du hast die gabe deinen schmerz in worte zu fassen. Und du hast den mut, dieses auch zu tun und uns etwas von dir mitzuteilen.

Noch immer bist du auf der suche nach liebe. Ich hoffe du erkennst, dass du diese liebe in dir trägst und dass diese liebe dich durch dein leben trägt.

Deine micha

hamburg 2005

AUF MEINEM WEG

ich fühle mich in einer welt,
die nicht meine ist,
und doch bin ich mittendrin,
gefangen im eigenen ICH;
Immer wieder bemüht
einen weg zu gehen,
den nur ich gehen kann,
wo ich ahne,
nur ganz leicht ahne,
dieser, nur dieser weg,
führt mich ans ziel,
an ein ziel, das ich nicht kenne,
und dem ich doch seit jahren
unbeirrbar folge.
Geführt durch mein innerstes ich,
dass mir noch fremd
und doch so nah,
dass es mich führen kann.

ERINNERUNGEN

sind es meine -
diese erinnerungen?
Hände, die streicheln
und nicht mich meinen.
Hände, die nehmen
nur für ihn
in mir angst,
in ihm gier.
Ich gab liebe,
er nahm lust,
ich war klein,
er war groß.
ich brauchte nähe
er gab leid.
Ich brauchte wärme,
aber ich fror.
Ich brauchte
geborgenheit,
aber ich war allein.

ich brauchte schutz,
aber er nahm ihn mir.
Ich war einsam,
aber er stieß mich weg.
In ein dunkles loch.
Er hieß mich schweigen
für immer - sonst
kommt der tod.
Er kam auch so,
jeden tag ein stück,
30 jahre lang.
Ich stehe schon
mit einem bein im grab.
Es fehlte nur
der letzte stoß.

Bekäme ich heute
liebe wärme, schutz,
geborgenheit und halt,
könnte ich überleben?

10



DER BAUM

ein baum,
ganz klein noch,
eigentlich ein bäumchen,
ganz zart, zerbrechlich,
steht so ungeschützt
allein.
da kommen zwei hände,
eine ganz sanft,
die andere ganz hart,
schlägt wunden in die zarte rinde.
blut, tränen, narben.
doch das bäumchen wächst.
dann
kommen wieder zwei hände,
sie sind gierig, eklig.
wieder bleiben wunden, blut, tränen,
ein zerbrochener ast.
das bäumchen wächst,
gekrümmt unter dieser last.
der zerbrochene ast stirbt.
und noch einmal
kommen zwei hände,
schläge, gewalt,
blut, tränen, riesige wunden,
wieder ein zerbrochener ast,
schmerzen,
unendliche qual.
es bleiben narben,
so viele auf der rinde.
nur noch ein ast,
gekrümmt wächst er zur erde,
ein leben schon.
er hofft auf ewige ruhe.

K I N D E R M Ö R D E R

keiner wird sie je verklagen,
dafür haben sie gesorgt.
der erste starb,
der zweite lief weg,
der dritte
brachte mich zum schweigen.
bis gestern.
sie haben mich mißbraucht,
meine gefühle,
mein körper,
meine seele.
ich konnte mich nicht wehren,
ich war so klein.
sie haben getötet,
stück für stück,
für ihre eigene lust,
immer wieder.
ein winziges stück
hat überlebt.
mundtod gemacht,
zum sterben verurteilt,
für immer.ich sprach
nach 30 jahren.
der tod holt mich ein.
heute noch.
ich muss sterben.

die mörder leben,
frei,
ungestraft.

TOD I

ich spüre ihn hinter mir,
ganz nah
sein atem
wie kalter wind.
Seine hand
liegt schon auf meiner schulter.
Ich höre ihn flüstern:
"quäle dich nicht mehr,
er hat gesiegt,
komm mit!"
und meine hände sind kalt,
meine angst riesengroß,
meine kraft zu klein.
Der tod,
mein vater hat ihn geschickt.
Zu seinem schutz,
für mein schweigen,
für mein TOD!

14

TOD II

Da ist sie wieder,
die kalte knochige hand.
Ich spüre ihn wieder,
diesen eisigen atem.
Ich höre es wieder,
dieses kratzige flüstern:
"komm mit,
quäle dich nicht mehr,
bei mir findest du die ruhe
die du suchst."
er ist überall.
Bei der arbeit
sitzt er neben mir,
im bus steht er hinter mir,
auf meinen wegen
greift er immer wieder
nach meiner hand.
doch darin steckt
ein kleiner gelber zettel,
mit einem satz,
der den tod erschreckt.
Von mir gesagt,
von ihr geschrieben,
ist er mein halt.¹

15

Wie lange noch?

¹ mit "ihr" ist die damalige therapeutin gemeint.

AUSWEG

wie lange suche ich ihn schon?
Wie oft suchte ich ihn im leben?
Aber ich konnte ihn nicht finden.
Jeder tag verlängerte nur
mein verhasstes leben,
das keines war.
Ich habe versprochen
für meinen sohn,
es nicht zu tun.
Doch der TOD ist nah,
das leben fern,
die qualen groß,
ich so klein,
allein!

16

Nur ein zettel liegt vor mir:
"sie haben den tod nicht verdient,
ich möchte, dass sie leben!"

TOD III

ein junger baum
abgeknickt
durch seine hand.
Daneben
ein großes schwarzes loch.
Ein kleines mädchen,
zitternd,
weinend,
dem tod schon ganz nah,
hofft
den qualen zu entrinnen.
Nur er kann sie davon befreien,
nur er gibt ihr die ruhe,
die sie sucht.
Nur dort kann ihr
niemand mehr etwas tun.
Keiner wird sie mehr berühren -
im grab.



W A S I S T E I N ...

dunkles kreuz.
dunkler sarg.
dunkle erde.
dunkle räume.
dunkle träume.
dunkle hände.
dunkle qualen.
dunkle ängste.
dunkle nächte.
dunkle erinnerungen.
dunkles blut.
dunkles leid.
dunkle jahre.
dunkle sehnsucht.
helles weinen stirbt.
dunkel ist der TOT.

MEIN LEBEN

traurigkeit und müdigkeit,
schmerzen und tränen,
verzweiflung und angst,
einsamkeit und sehnen,
hilflosigkeit und leere,
so viele gefühle sind in mir,
bestimmen mein ICH.
Gibt es mich überhaupt noch?
bin ich nicht schon tot?
Getötet viele jahre lang
bleibt nur eine hässliche hülle,
gefüllt mit alledem,
was ich nur tot ertragen kann.
Doch
ich sollte leben,
musste versprechen,
dem TOD zu widerstehen
wenn er lockt.
Niemand weiß,
wie lange noch
der TOD näher ist,
als das leben.

20

Nur mein sohn und *ihr* halt²
stehen ihm gegenüber,
lassen mich nicht los,
zu ihm zu gehen.
Die hülle zerfällt.
Es bleiben tränen,
so viele,
so lange nicht geweint.
Es bleiben
eine verzweifelte,
traurige,
einsame frau,
ein totes kind,
ein kleiner igel,
ein gelber zettel.

21

Ist das mein leben?

² mit "ihr" ist die damalige therapeutin gemeint

STUMMER SCHREI

eine hand auf meinem körper,
lippen auf meinem mund.

Ich erstarre!
Meine augen,
meine lippen,
mein ganzer leib
schreit
tonlos.

Es ist die hölle,
ich leide qualen,
wenn ein mann mich berührt.

Ich fliehe,
kann mich nicht wehren,
nicht erklären,
den schmerz,
die angst, die qual.

Niemand soll mich mehr berühren,
wenn ich es nicht will.
Er hat es nicht gehört.
Was soll ich tun?

ALPTRAUM WIRKLICHKEIT

traurigkeit,
tief,
groß,
von ganz innen
hüllt mich ein.
Ein leises weinen,
wimmern,
klagen
dringt aus mir.
Die seele des kindes
und meine
weinen schon jahrelang
ungehört.
Tiefes schluchzen,
ganz ohne hoffnung, quälende schmerzen,
ohne linderung.

Ein verzweifelter aufschrei -
ich fließe auseinander,
greife noch nach ihrer hand.
Doch
kraftlos rutsche ich ab,
falle
in die endlose dunkelheit.

T O D E S S E H N S U C H T

was ist es das für ein gefühl
in mir?
eine sehnsucht nach geborgenheit,
nach wärme, nach liebe?
doch da ist auch das wissen,
ich kann nicht nachholen,
was sie versäumt.
es tut so weh!
es gibt für mich nur einen weg,
dort finde ich die ruhe.
dort finde ich den inneren frieden.
dort wird mir niemand mehr wehtun,
im T O D ! ! !

24



ES IST KEIN MÄRCHEN

Siehst du den vogel hoch über mir?
Er hat riesige krallen,
einen spitzen schnabel,
kräftige schwingen.
Blitzende augen suchen das opfer.

Ich hocke,
zitternd vor angst,
auf dem kalten boden,
die augen geschlossen,
hoffend
dass er mich nicht erblickt.

Ich spüre den drang wegzulaufen,
laufen ohne ende,
laufen um zu fliehen,
laufen um mein leben.

Ein schatten fällt auf mein gesicht.
Zwei arme halten mich fest,
sekunden nur.
Dann beginnt alles von vorn.

W E R B I N I C H ?

müde augen,
blasses gesicht,
zitternde hände,
schmerzender körper -
das bin ich.

ewige angst,
endlose tränen,
quälende träume,
ständige übelkeit,
das bin ich.

die sehnsucht nach dem tod,
der wunsch wegzulaufen,
der drang zu verletzen -
das bin ich.

ohne wurzeln,
ohne wärme,
ohne liebe
geht jede pflanze ein,
auch ich.



ICH BIN DAS OPFER

ich bin es leid,
die täglichen qualen.
Wie viele tage in meinem leben
verliefen ohne sie?
Zwanzig oder dreißig?
Angst war mein ständiger begleiter.
So lange ich mich erinnern kann.
Der TOD auch.
Erst töteten sie mich,
jeden tag ein stück,
mit schlägen, missbrauch
und seelenterror.
Dann tötete ich mich selbst.
Erst eine sucht,
dann eine andere.
So wollte ich nicht weiterleben,
weitersterben.
Ich habe geglaubt,
es gibt für mich einen Neubeginn
und muss noch einmal durch die hölle.
Zweimal hält das keiner aus!
Auch angst kann tödlich sein!

Verzeiht mir, dass ich nicht so stark bin!

ES WAR

wieder eine dunkle nacht,
wieder diese unheimliche bedrohung.
Ein netz legt sich über mich,
zwängt mich in eine form,
für sich.

Ich aber WILL nicht mehr!

Keinen zwang,
keine demütigung,
keine misshandlung,
keinen missbrauch.

Ich will da heraus,
ich muss da heraus,
muss die form sprengen ,
in die ich gepresst.

Noch ist die kraft klein.
ABER sie wird wachsen.
Und ich werde schaffen
ICH zu sein.

30



NACHT

wieder ist sie da,
die unheimliche nacht.

Sie,
die mir angst und schlaflosigkeit bringt.
Ein schleier legt sich über meine augen,
doch ganz schwach
sehe ich winzige sterne leuchten.
Der schleier wird zum regenbogen,
von meinen augen bis zu den sternern
leuchten seine farben
und meine träume wandern dorthin.
Meine augen werden müde,
die vielen sterne zu sehen.
Doch in den träumen
sehen sie den wunderschönen
regenbogen
und schicken grüße zu ihm herauf.

Wenn ich morgen aufwache,
liegen dann die sterne in meinem bett?

ERLÖSUNG I

graue wolken,
regen, ständig regen.
die erde ist nass, kalt.
ich bin nicht mehr ich
ein stück ist tot in mir,
eine illusion.
sie fliegt aus meinem körper,
steigt zum himmel,
bis zum regenbogen,
ist bald nicht mehr zu sehen.
kälte und leere,
außen und innen,
schmerzen,
fast nicht mehr auszuhalten.
da sind die augen
mit diesem tödlichen blick.
und da ist meine sehnsucht
und der TOD.
schwarze schmetterlinge
fliegen umher,
kündigen ihn an.
ich stehe regungslos,
unfähig mich zu rühren,
bin opfer.

ist der tod die erlösung?
nur der tod ist erlösung.

M E I N L E T Z T E R W I L L E

ich sitze in einem wolkenstuhl,
tränen und traurigkeit hüllen mich ein,
fallen als regentropfen zur erde.

34

dort wächst dann ein baum,
gekrümmt unter der last der regentropfentränen
neigt er sich zur erde.

unter diesem baum
möchte ich
begraben sein ...



ERLÖSUNG II

ist der TOD die erlösung?
Er ist!

Meine seele verlässt den körper,
diesen hässlichen,
verhassten,
steigt zum himmel,
zu den sternen,
zu dem regenbogen.
Sie wird immer leichter,
seeliger
gelöst von den qualen,
durch den TOD.

36

ABSCHIED

ich habe mich entschieden,
muss schweigen für den TOD.
ER SOLL meine erlösung sein.
Eine sehnsucht zerreißt mich fast,
eine sehnsucht nach geborgenheit,
nach wärme,
nach liebe. Es schmerzt,
nichts zu bekommen.
Dieser endlose schmerz
enthüllt einen schrei,
nur lautlos kommt er über die lippen,
bestärkt meinen wunsch
nach dem TOD.



AUFGEBEN

es ist so viel schmerz,
ganz tief,
so viel leere
ringsherum.

Eine hand nahm ich,
wusste nicht,
sie war der TOD.

Höre nur sein lachen,
schadenfroh.

Drehe mich noch einmal um.
Niemand ist da für mein leben.

39

ES WAR EINMAL

es war einmal ein kleines wesen,
nur handtellergrößer wuchs es,
so klein - schon bedroht -
im dunkeln heran.
noch nicht geboren
hat es den TOD schon gesehen,
ablehnung schon gespürt.
Ins grelle licht und kälte gestoßen,
ungewollt, ungeliebt, misshandelt, missbraucht
lebte es, starb, es, 34 jahre lang.
Nicht leben dürfen,
nicht sterben können,
suchte es liebe und geborgenheit,
so lange schon.
Jeder tag ohne finden
ist ein tag für den TOD.
Die hoffnung schwindet
stück für stück.
die suche war vergeblich.

Gibt es ein leben ohne opfer?
Kann ich leben?

40

DIE SEHNSUCHT MEINES KINDES

ich liege in einem wolkenbett,
meine stirn an ihrer hand,
mein körper zusammengerollt,
die augen geschlossen,
fühle ich ihre wärme,
ihren halt.

Noch sehr klein,
lerne ich sehen,
fühlen,
leben bei ihr.

Und ich bin ich,
kann wachsen und werden
und doch ICH bleiben.

Ich spüre schon sie,
spüre mich
zwei und doch eins
gibt sie mir geborgenheit.
sie ist meine ersatzmutter.

41

HOFFNUNG

mein leben
war ein großes
schwarzes loch,
es
verlor
sich alles darin,
ohne
boden
fiel
alles ins endlose.

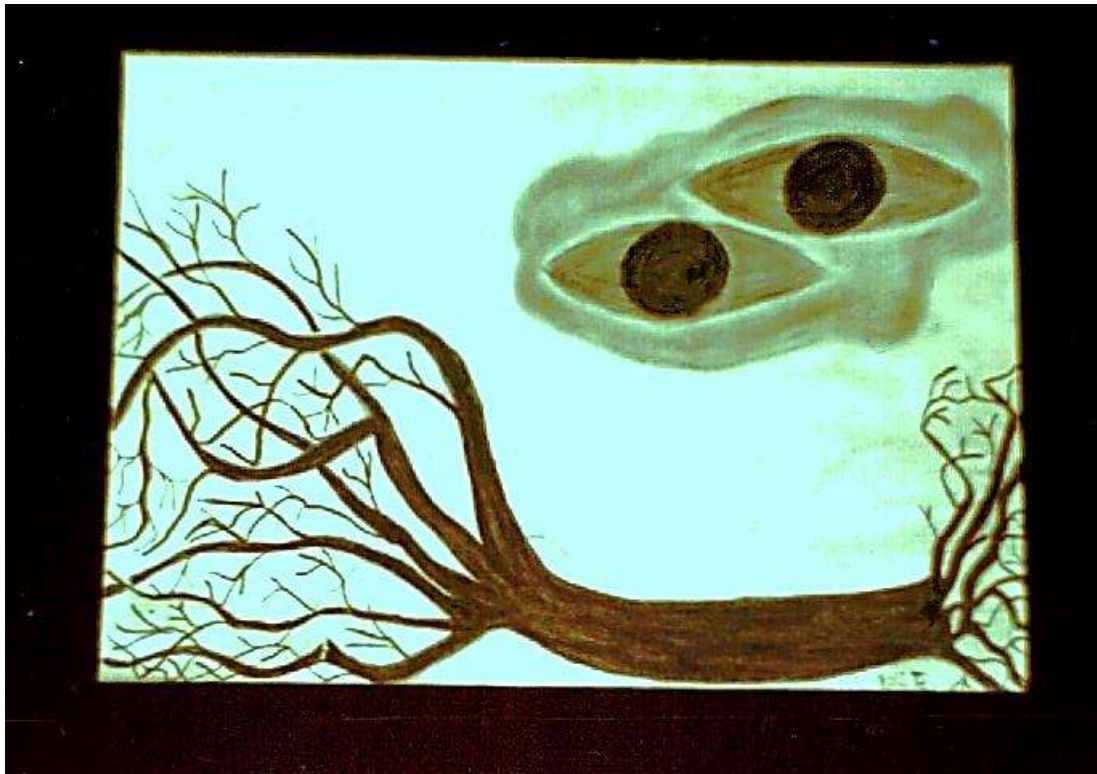
Jetzt wächst es zusammen.

Ich spüre schon
sie,
manchmal
mich.
Einmal
wird alles ankommen.

42

ABENDLIED

dunkler himmel,
sterne
kalt und klar,
zwei hände,
offen
und warm.
Leise töne schwingen.
Ein gefühlloses wesen
irrt durch raum
und zeit.
Nähe,
ferne,
heute,
eben,
nur worte,
verklingen im leblosen ich.
Ungehört.
Endlose nacht.



BILDLICH

graue verschwommene dunkelheit,
kahle äste ragen wie stacheln
dort hinein.

Alpträume kommen immer wieder,
decken zu
allen schmutz,
hüllen in schweigen
alle Not.

Vergangenes
hängt wie ein netz
über dunkelheit,
träumen,
kahlen bäumen.

Mittendrin
bin ich.

45

IM RAUM

ein leiser hauch von tönen
schwingt durch den raum,
berührt
kaum spürbar
meine haut.
Es ist,
als schwebt
eine nicht sichtbare hülle
um mich,
deckt
mich schützend zu.
Kälte und dunkelheit,
wie eine bedrohung
umgeben
sie mich,
nur getrennt
durch
eine hauchdünne hülle
warmer töne.

46

BITTE

ein großer raum,
nur dunkelheit ist darin
und ich.

Frierend hocke ich
in einer ecke am boden,
bin hilflos,
allein.

Eine bedrohung
kommt von den wänden
auf mich zu.

Ein schrei ist in mir,
so voller NOT
noch nie geschrien.

Bitte!

Bitte lasst mich geh'n!

ES IST KEIN WUNDER

dass träume
wirklichkeit werden.
Nur wenige worte
überwinden
ängste,
erfahrungen.
So schwer gerungen,
so lange wege gegangen,
so leblos gelebt,
so lange gesucht,
war heute das finden!
So nah alle wärme,
der halt,
so offen meine qual,
so offen auch ich,
aufzunehmen
alles Sein.

SEHNSUCHT NACH LEBEN

ich bin in einem raum,
der nicht wirklich ist.
Ich spüre
ein warmes etwas,
es muss so wirklich sein.
Es hält mich,
es liebt mich.
Wärme strömt
durch meinen bauch.
ich öffne mich, sekunden nur,
nehme auf
halt und liebe,
schließe zu,
hülle ein,
beschütze,
bewahre
diesen schatz.
Einmal gespürt
dieses leben, diese wärme
in meinem sonst so kalten ICH,
ist die sehnsucht geweckt,
zu leben.

ICH

ich und ich,
so außen,
so neben ihr,
mir.

Erstaunen
über zwei gestalten,
so kalt und starr
die eine,
so anders die andere.

Hinein und heraus,
eben noch beobachtende,
dann aufnehmende,
jetzt fühlende,
nicht aushaltende,
sofort aussteigende,
so außen,
nie eins seiende.

50

WO BIN ICH?

Ich bin zwei
oder drei
oder vier?
Da das kind kristiane,
gequält,
fast tot.
Daneben die erzählende liane,
so außen,
ohne gefühl.
Die große
funktioniert schon
ein leben lang,
hat damit überlebt
eine hölle voller qualen.
Nur wo bin ich?
Wo sind meine gefühle,
mein spüren,
mein sein,
mein ich?

51



IRRWEGE

völlig zerrissen und orientierungslos
irre ich durch ein chaos
von aggression, destruktivität
und angst,
suche vergeblich
nach einem weg da heraus.
Ich hatte bis heute
die hoffnung nicht verloren,
diesen weg zu finden,
aber meine hoffnung
war nur eine illusion.
Immer wieder
stoße ich an grenzen
aus undurchsichtigen,
beängstigenden formen,
die zu durchschreiten
ich nicht stark genug bin.
Vergeblich versuche ich
mich zu überwinden und
damit meinen weg zu finden
ins leben.

ENDE

niemand kann
auch nur erahnen
wo ich mich befinde,
nicht mal ich selbst.

Angst
jagt in wellen
durch meinen körper
gewinnt
an raum und kraft,
während ich
immer mehr zerfalle.

Lebendigkeit stirbt
ehe sie
richtig gewachsen,
wirklich erlebt.

Es bleibt
nicht viel übrig
von diesem kampf
ums überleben:
ein kleiner igel,
einige zitate,
viele gedichte,
noch viel mehr bilder -
alles nicht genug,
um in diesem leben
zu bleiben!



DÄMMERUNG AM ABEND

flüsternde blätter
wiegen sich
im lauwarmen hauch
des windes.

Nahe und ferne
stimmen und geräusche
dringen wie schwingungen
durch raum und zeit,
verursachen
träume und visionen
in mir.

Mein blick
richtet sich nach innen
und ein bild entsteht,
wie ich es eigentlich
gar nicht sehen kann.
Ein gefühl von leichtigkeit
nimmt alles schwere
von mir
und entführt mich
in die welt
der wachen träume.

ABSCHIED

ein irsinniger schmerz
jagt
durch meinen körper,
nimmt mir jede möglichkeit
klarer gedanken
an dich,
macht den abschied von dir
mir so schwer.

Doch
ich habe einen ort gefunden,
an den
ich dich gehen lassen kann,
ohne das gefühl zu haben
selbst zu sterben.

Ich möchte dir
noch so vieles sagen,
doch alle worte
sind leer
gegen die empfindungen
für dich.

Aber eines
sollst du wissen:
ICH LIEBE DICH!

ABENDSTIMMUNG

warmes kerzenlicht
in einem raum
voller geborgenheit
wirft lange schatten
an die wand,
die alles
so verschwommen
erscheinen lassen.

Leise töne
schwingen durch einen raum
voller wärme
und ruhe legt sich
wie eine decke über mich.
Gedanken und visionen
kommen und gehen
haltlos und lautlos.

Alles fließt
in mir,
um mich
und trägt mich fort
an ein meer aus träumen.

BEFINDLICHKEIT

zerrissen,
gefühllos,
leer,
nichts in mir
was mich zusammenhält,
außen nur leblose hülle,
kälte,
starre.
Grausam
existieren zu müssen,
ohne zu leben.
Tonlose schreie
ungehört verhallt.
Niemals richtig gelebt,
aber
hundertmal gestorben
bin ich jetzt
nur
noch tot.

EIN BAUM

ein baum
so groß
und stark
nur äußerlich
erzählt.

Sein knarren
klingt wie stöhnen,
müde die stimme
und hoffnungslos -
so erfahre ich
seine geschichte.

Betroffen
senke ich meinen blick
auf die riesigen wurzeln,
die weinen,
weil jahr für jahr
der boden weicht
und der
halt.

DANKSAGUNG

es ist die zeit gekommen,
abschied zu nehmen,
und ich sage DANKE
meiner begleiterin
für die unendliche geduld,
die sie mit mir hatte,
für die wärme und güte,
die ich erfuhr,
für allen halt und alle kraft,
die mich stärkten
in den schlimmen zeiten,
für alle zuwendung und nähe,
die ich zum ersten mal erhielt,
für allen mut und glauben,
der mir kraft gab,
durch täler zu gehen
voller qualen und schmerzen,
voller angst und tränen,
voller kälte und leere
ohne je wirklich aufzugeben.

Ich entdeckte
mit ihr und durch sie
mich völlig neu.
Der abschied schmerzt,
denn
ich habe nie wieder
einen menschen gefunden,
wie sie.

Doch heute habe ich die hoffnung
und den glauben an mich selbst.

DANKE!

Danke für mein leben!

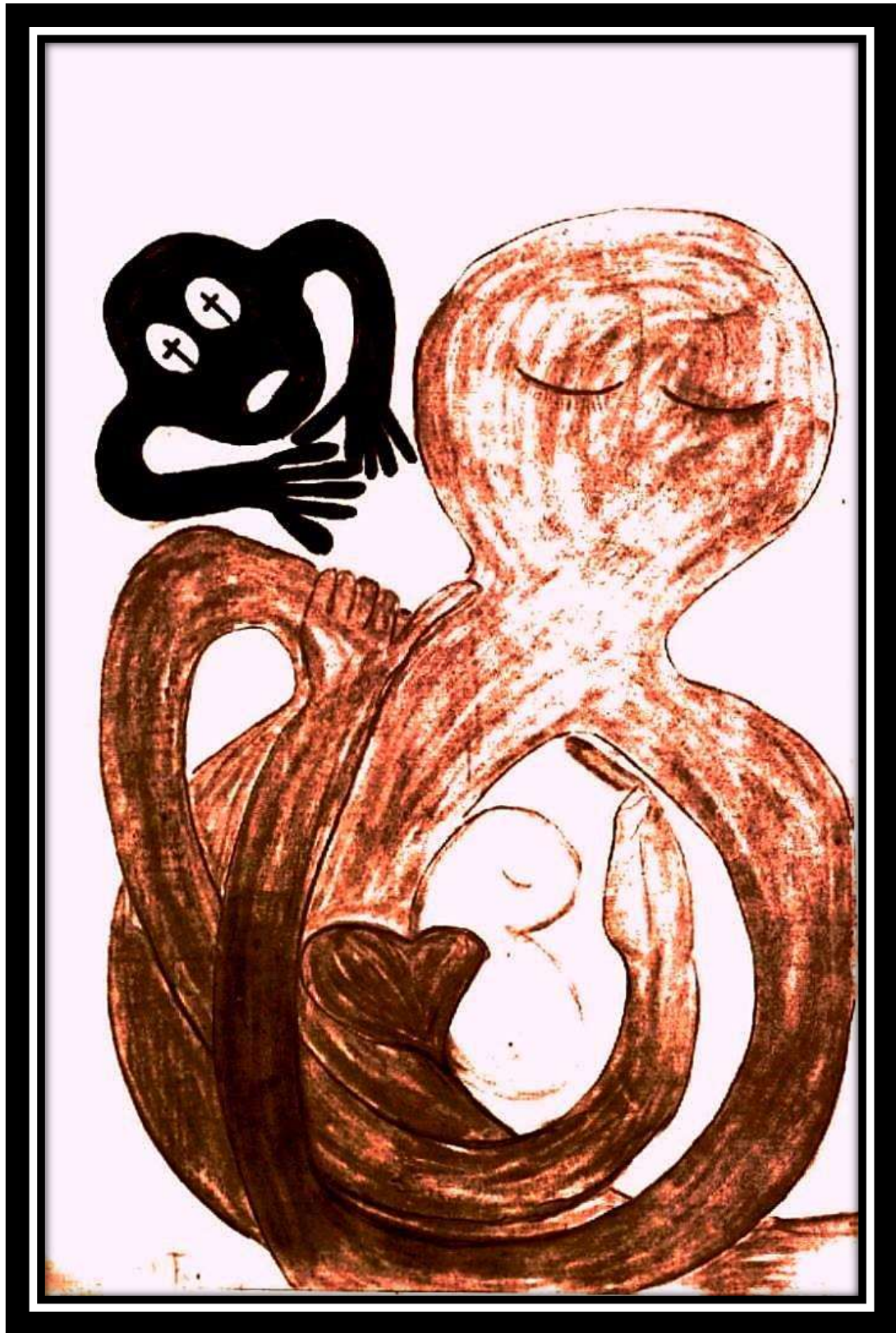
DIE MÖRDER

grinsend,
spottend
nahmen sie mir
meine liebe,
meine unschuld,
mein vertrauen.
Ihre gier
tötete meine seele.
Sie benutzen
und quälten meinen körper,
gnadenlos.
So sollten sie
bestraft werden,
gnadenlos!!!
Aber
niemand tut es!

62

ES GESCHAH ...

es geschah meistens nachts,
aber ihre gier
hielt sie nicht davon ab,
es auch tags zu tun.
Egal wo
wurde ich benutzt,
beschmutzt,
verletzt,
immer wieder.
Es war
ein sterben auf raten,
jedes mal ein stück.
Ich zerfiel
immer mehr.
Es hielt mich nur
die äußere hülle.
ich schrie um hilfe
immer öfter,
mal laut, mal leise.
Niemand hat es
gehört,
gespürt,
geglaubt
bis gestern.
Ich wollte das HEUTE leben
und habe es nicht geschafft.
Ihr denkt
ich bin so stark
aber ich
bin es immer weniger.



TOD IV

es ist
wie vor 25 jahren,
der TOD
mit seiner kalten
knochigen hand
greift nach meiner schulter,
krallt sich fest.

"diesmal
lasse ich dich
nicht wieder gehen.

Diesmal
kommst du mit mit mir."
kälteschauer und angst
breiten sich aus in mir,
wie damals.

Aber auch ein sehnen,
endlich befreit zu werden,
von der qualvollen vergangenheit,
die heute noch lebt,
spüre ich.

Damals
war ich stärker,
habe mich gewehrt,
gegen den tod.

Heute
suche ich den frieden,
weil ich zu müde bin
zum kämpfen.

Werde ich ihn dort finden?
Im TOD?

VERGANGENHEIT

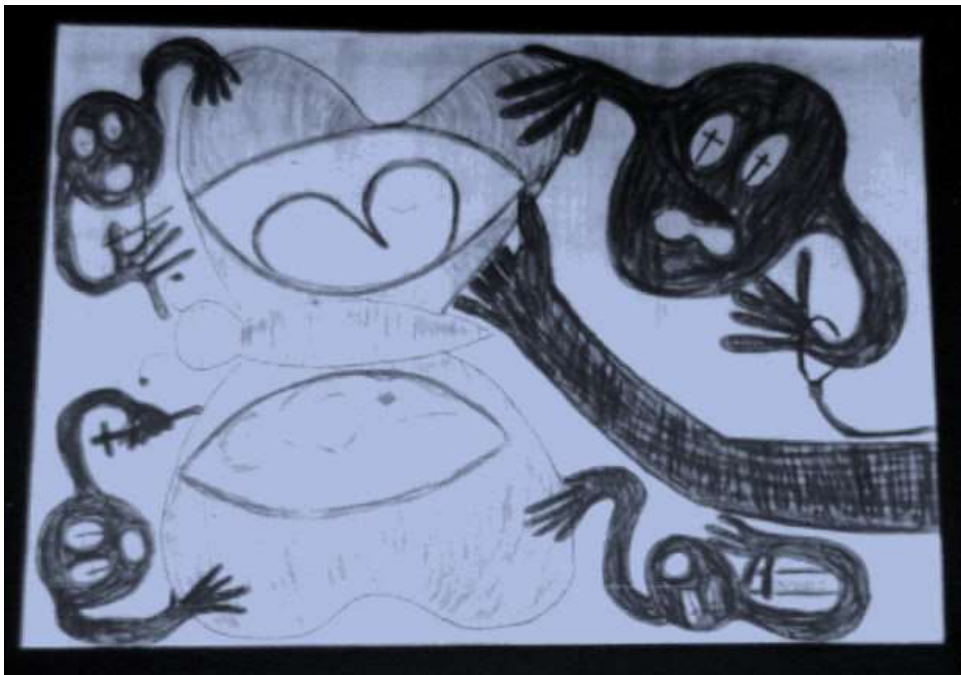
ich bin bereit,
dich scheusal
anzusehen.

Ich nehme es mit dir auf
und zeige dir,
wer stärker ist
ab heute.

Du hast mich
gequält,
so viele jahre lang,
mein lebenslang.

Doch ich
bin gewachsen
und nicht zerbrochen
an dir und
der ganzen vergangenheit.

66



RAUM ZUR LEBENDIGKEIT

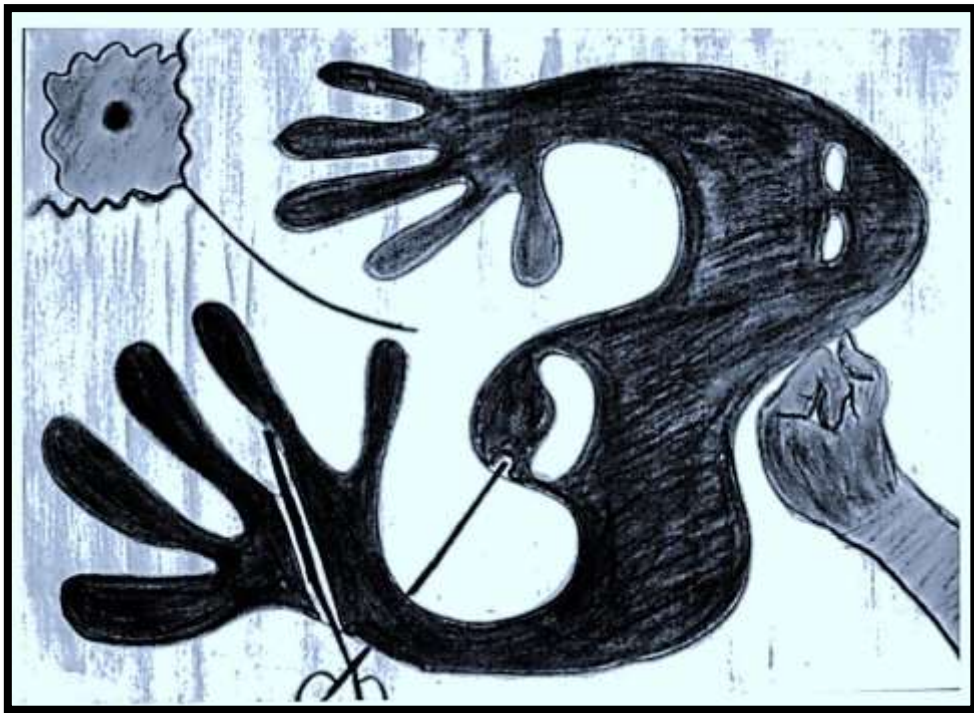
tiefe heiße trauer
fließt
durch mich hindurch
raumgreifend
besitzergreifend
scheint sie
in jede ecke
meines körpers
zu gelangen
macht sich breit
sie
die trauer
und er
der schmerz
hervorgerufen
durch die erinnerungen
die mich immer wieder
einholen
es ist
als müsste ich sagen
halt
ihr seid da
aber
lasst mir luft zum atmen
raum
zum leben
ich möchte doch einmal
das leben
in seiner ganzen schönheit
genießen.

TAG UND NACHT

träume voller grauen,
erinnerungen voller schmutz und ekel,
phantasien voller schmerz
und angst,
sie verfolgen mich
seit vielen jahren
tag und nacht.

Mein verwundeter körper,
meine zutiefst verletzte seele
weinen endlos
doch aller trost von mir
und anderen
brachte nicht
die erhoffte erlösung
von allen qualen.

Wie lange noch
kann ich
dieses leben ertragen?



LEBENSWERTES LEBEN

irrlichter tanzen durch meine träume,
und die gedanken an dich
wirbeln durch raum und zeit.

Ich möchte dir so vieles sagen,
wenn du bei mir bist
verschwinden ängste aus alten erfahrungen
wie nebelstreifen im stürmischen wind.

Wenn du mich berührst
schwingt meine seele
wie die zarte saite eines instruments.

Wärme strömt durch meinen körper
und ein gefühl von seeligkeit
entsteht in mir.

Ich suche so lange schon
ein wahres, ein ehrliches gefühl im leben
welches mein leben
lebenswert macht!

GRAUEN DER NACHT

hört ihr das grauen der nacht?
Es schleicht sich heran,
groß, dunkel, bedrohlich,
unheimlich, mörderisch, skupellos
greifen hunderte fangarme mich an.
Verschließen meine augen,
bedecken meine ohren,
stopfen meinen mund,
benutzen und foltern meinen körper,
zerreißen meine seele
in viele klein stücke.

Auch heute noch
kommt das grauen nacht für nacht
verfolgt und tötet
wieder und wieder!

Wann hört das endlich auf?

MEINE KINDER

ich sitze auf meinem lebensstuhl,
mein lebensbuch in meiner hand,
blättere durch zerrissene,
mit blut und tränen bedeckte seiten
von fast 40 jahren.

aus ihnen steigen
traurige, verletzte, einsame
ängstliche, hilflose kinder.

es ist

als zerreißt all ihr leid
mein innerstes.

sie mussten sich verstecken
hinter schmutz und lügen,
konnten damals nicht leben,
weil niemand ihnen geborgenheit
und wärme gab.

die kinder sitzen und stehen
um mich herum,
ich habe noch nie
so viel not und schmerz
auf einmal gesehen.

wieso können jedes jahr
die blumen wieder blühen,
die bäume wieder grünen,
die sonne wieder scheinen,
wenn niemand
die kinder beschützt?

SEHNSUCHT

oh finsternis,
du eisige, graue,
du mich umhüllst und frieren lässt.

Du nimmst mir
jede innere wärme,
nur dunkelheit bleibt
und kalte einsamkeit.

74

Ich sehne mich nach hellen strahlen,
nach warmen händen,
lieben worten,
nach licht
um mich herum.

Ich weiß um all die helligkeit,
das leuchten und die liebe.
Ich spürte schon lebendigkeit
voll kraft und voller schwingung.

Doch wo ist sie geblieben?



DAS GESTERN IM HEUTE

eiskalte stimmen in der nacht
durchdringen tiefschwarze träume,
versetzen mich in vergessenes gestern,
und das heute wird durch immer neues
erinnern zerrissen.

76

Kinderstimmen flüstern entsetzliches.
wieder und wieder
zerschneiden ihre worte den tag,
die nacht,
fallen auf blutbedeckten boden,
verrinnen in der erde.

Jetzt fangen zwei hände die worte auf,
legen blumen
auf die blutgetränkte erde,
streicheln sanft die kinderseelen.

Doch sie können NICHT
das grauen von gestern vertreiben.

STERBEN IN DER NACHT

warme worte und töne
begleiten mich in den schlaf.
Doch plötzlich
reißen mich laute, grausame stimmen
aus dem jetzt,
jagen mich
durch nachtdunkle straßen ins Nichts,
hallen an allen ecken,
töten jede lebendigkeit in mir.

Riesengroße schwarze gestalten
dringen in mein innerstes,
hemmungslos,
zerstören meinen körper,
gewissenlos,
morden meine seele,
gnadenlos.

Beim erwachen
fühle ich das sterben in mir,
mit jedem tag mehr.
Bald bin ich tot.

UND DRAUSSEN FÄLLT DER SCHNEE

finsterer morgen
nach endloser nacht
voller grauen und qual
rinnen tränen über das gesicht
doch sie können nicht
die spuren der vergangenheit
verwischen und auslöschen
tiefe narben
sind zeichen der not
nie vergessener jahre
schmerzen ohne linderung
erinnern an die pein des geschehens
todesangst durchdringt den körper
ist allgegenwärtig
und lässt allen horror neu aufleben.

78

Und draußen fällt der schnee.

IRGENDWO, NIRGENDWO

irgendwo
nirgenwo
schweift mein leerer blick
durch blassdunkle räume
ohne sonne und träume
durch schwarze gassen
voller grauen und qual
enden beim tod
der sieht die not
und nutzt sie aus
nimmt mich mit
einen endlosen weg
und verspricht mir das licht
doch ich finde es nicht
irgendwo
nirgendwo.

SEHNSUCHT NACH LIEBE

ich wünsche mir,
dass du meinen körper
berührst,
so zart wie der hauch des
windes.

ich wünsche mir,
dass du mein gesicht
streichelst,
so behutsam,
als wenn regentropfen
darüber perlen.

ich wünsche mir,
dass du meine hände hältst,
so fest und so zart,
wie ein band um eine blume.

ich wünsche mir,
dass du meine lippen küsst,
so liebevoll du nur kannst.

ich wünsche mir,
dass du mich annimmst,
genauso wie ich bin.

ich wünsche mir,
dass ich mich anlehnen kann,
an deinen starken körper.

ich wünsche mir,
dass du mich beschützt,
mit all deiner kraft.

ich wünsche mir,
dass du mich durch das
leben begleitest,
mit all deiner liebe.

ich wünsche mir,
dass wir die liebe entdecken,
mit all unserer neugier.

ich wünsche mir,
dass ich ICH sein darf,
mit all deiner güte.

TOD V

während draußen
der himmel voller sterne
zerrissen durch wolken Schleier
mir den blick verdunkelt
kreisen drinnen schwarzdunkle gestalten
um mein bett
reißen an der decke
kriechen in mein gehirn
fesseln meine gedanken
und ihr freund
der tod
möchte mich mitnehmen
auf seine reise
manchmal klingt es verlockend
was er sagt:
"nie wieder Qual
nie wieder schmerz
nie wieder not
aber immer der tod"

doch eine leise stimme sagt:
"deine lebensuhr ist noch nicht abgelaufen"

JEDE NACHT

tiefschwarze nacht
scheint in mein fenster,
in einen raum voller schatten,
kriecht langsam die müdigkeit
durch meinen körper,
hält an bei den augen,
die langsam zufallen,
sie trotzen der angst.
Der schlaf hüllt mich ein
und mit ihm kommt der traum
immer wieder
hält er einzug in mir.
Da kommen gestalten
in schwarzen masken und umhängen
führen mich fort
an einen unheimlichen ort
voller kälte und grauen.
Sie quälen mich
benutzen mich
vernebeln meinen geist
mit worten vom herrscher.
Ich bin dort,
aber nicht mehr wirklich,
bin nicht ich,
aber doch gefangen,
endlos
wache ich auf
und spüre den schmerz
so qualvoll ,
das es mich fast zerreißt
jede nacht.

FÜR MEINE ANNE

ich habe dich verloren
vor so vielen jahren
und dich wieder gefunden
jetzt.

Ich trage dich
in meinem herzen,
das schmerzt,
weil so viel blut geflossen,
so viele tränen geweint,
so viel leben gelassen.

Liebe anne,
deine kleine seele
hat das recht,
heute zu leben
in mir.

Du begleitest mich
und ich trage dich
voller liebe zu dir,
voller liebe zu mir.



ANNE

so nenne ich dich heute,
doch dein leben bestand nur minuten
in mir lebtest du alle jahre
und heute nehme ich dich zu mir
in der hoffnung
dass dein leben nicht sinnlos war.
Ich liebe dich
mit all meiner kraft
und wärme
und versichere dir
du wirst nie vergessen sein.
Ich werde einen platz suchen
an dem ich dich begraben kann
ohne dich wirklich zu verlieren.

85

ANNE ICH LIEBE DICH!

EIN TRAUM DER WIRKLICHKEIT

wolkenverhangener himmel
voll bizarrer streifen
blinken ein paar sterne auf mich herab.
Mein blick gleitend suchend
durch finstere straßen.
Werde sie wiederkommen
die monster?
Bis jetzt kamen sie immer
und mit ihnen die qual, die not
beklemmender nächte.
Sie missbrauchten mich,
sie quälten mich,
sie hatten spaß daran.
Und ich bin gestorben,
jede nacht ein bisschen mehr
und das schon jahrelang.
Ich habe beschlossen zu fliehen.
In der nacht
haben sie es schwer mir zu folgen,
dachte ich.
Ich hetze durch düstere straßen
voll matter lichtkegel und bedrohlicher
schatten.
Höre die schritte hinter mir
näher kommen
und ringe nach luft.

Im licht einer laterne
sehe ich gewehre in ihren händen
und weiß jetzt -
ich laufe um mein leben!

ICH HABE ES NICHT GESCHAFFT!!!

SO VIEL TOD

anne, rené, isabell,
wie viele tote gab es noch?
Das grauen war endlos..
bedrohliche schatten an den wänden
ersticken die flammen der kerzen
und jedes leben in mir
flackernde kerzen, grausame schmerzen,
dunkle gestalten, unheimliche masken,
unendliches leid, furchtbare qual.
Tiefrotes blut, schwarzer tod
hervorquellende tränen,
tausenfache not,
falsche kreuze, quälende sätze,
endliche worte für meine schuld,
kann ich nicht abschütteln,
nicht nach anne,
nicht nach rené,
nicht nach isabell, nicht nach so viel TOD !

IMMER NOCH

fühlst du sie nicht,
meine schuld?
Siehst du sie nicht,
meine schuld?
Hörst du sie nicht,
meine schuld?
Glaubst du sie nicht,
meine schuld?

88

Immernoch lastet IHRE schuld
auf meiner seele.
Immer noch!

WARUM?

Kinder haben das recht
zu wachsen!

Kinder haben das recht
zu spielen!

Kinder haben das recht
zu sprechen!

Kinder haben das recht
zu lernen!

Kinder haben das recht
zu fragen!

Kinder haben das recht
zu lieben!

Kinder haben das recht
zu leben!

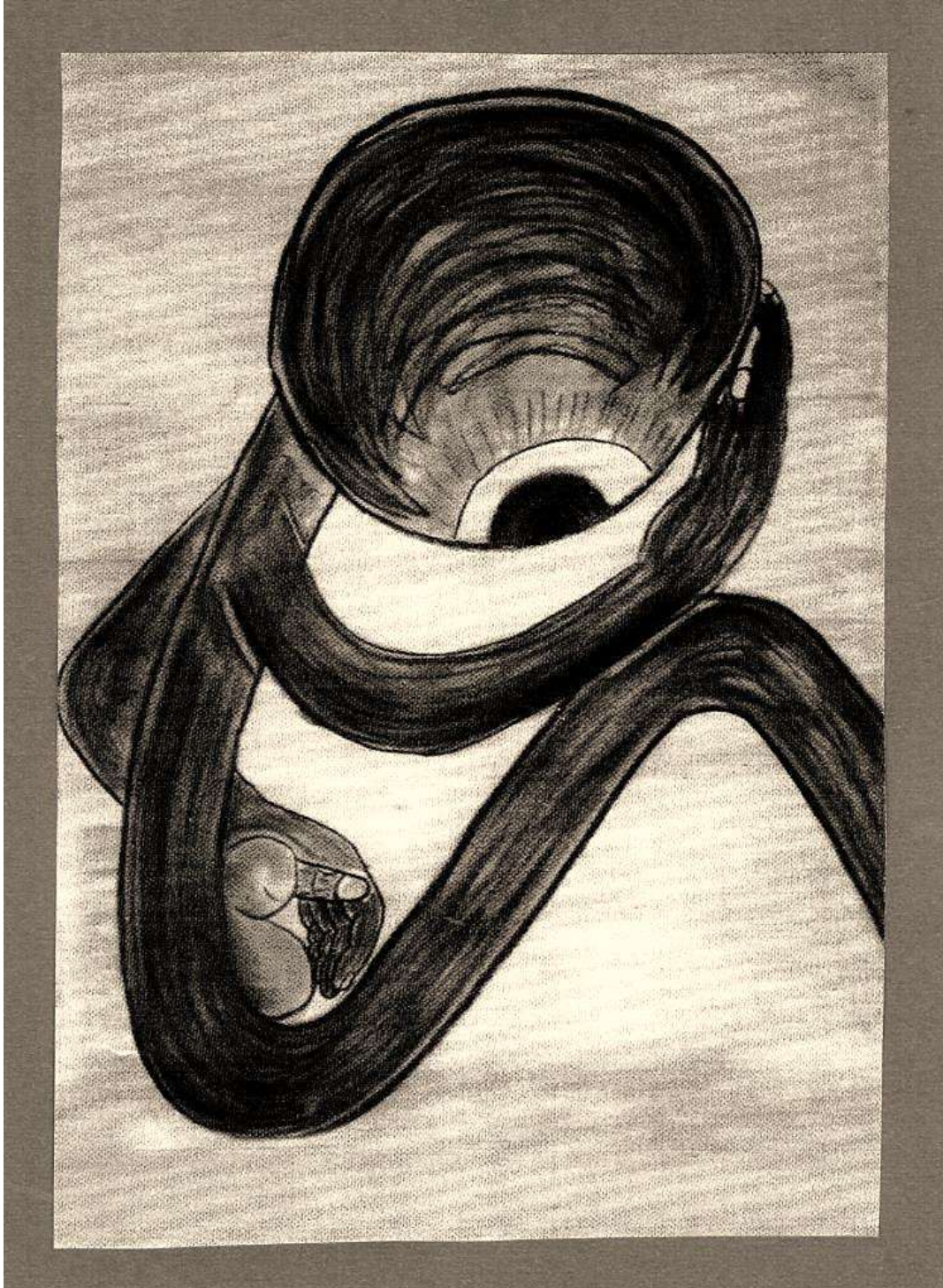
warum nicht anne und rené?

Warum nicht isabell und ich?

WARUM?

GEBORGEN IN MIR

ich war. Ich bin. Ich werde sein.
Siebenfach.
Mit dir. Mit mir. Mit euch.
Mit allen.
Lebendige kinder.
Entwachsen der vergangenheit.
Umhüllt mit liebe.
Beschützt mit aller kraft.
Geborgen in mir!



FÜR ITRA

ich bin.
Ruhend in mir, dir
bin ich angekommen.
Ich spüre dich, mich
mehr und mehr
fließt das leben durch mich,
nimmt mich mit auf die reise
in eine lebendige welt
voller wärme,
nähe,
liebe,
DU! einfach DU!

92

MEINE WELT HEUTE

ich bin berufen
zu dienen,
ihnen.

Verlassen,
kann ich nur noch hassen.
Verloren in einer welt,
in der mich nichts mehr hält,
fange ich trotzdem an
die welt ganz neu zu sehen
und immer mehr zu verstehen.

93

Ich nehme mein leben in meine hand!

ICH HABE DICH GEFUNDEN

ich habe nicht gewusst,
dass es dich gibt.
Aber ich habe dich immer gesucht.
Dann warst du da,
so ganz plötzlich,
unverhofft
trafen wir uns.
Wir sind verbunden
vom ersten augenblick
ist in uns verstehen,
wärme, magie, sein.
Ich fühle mich dir so nah,
als warst du schon immer da.
Danke, dass du bei mir bist.

94

MEINE LIEBE

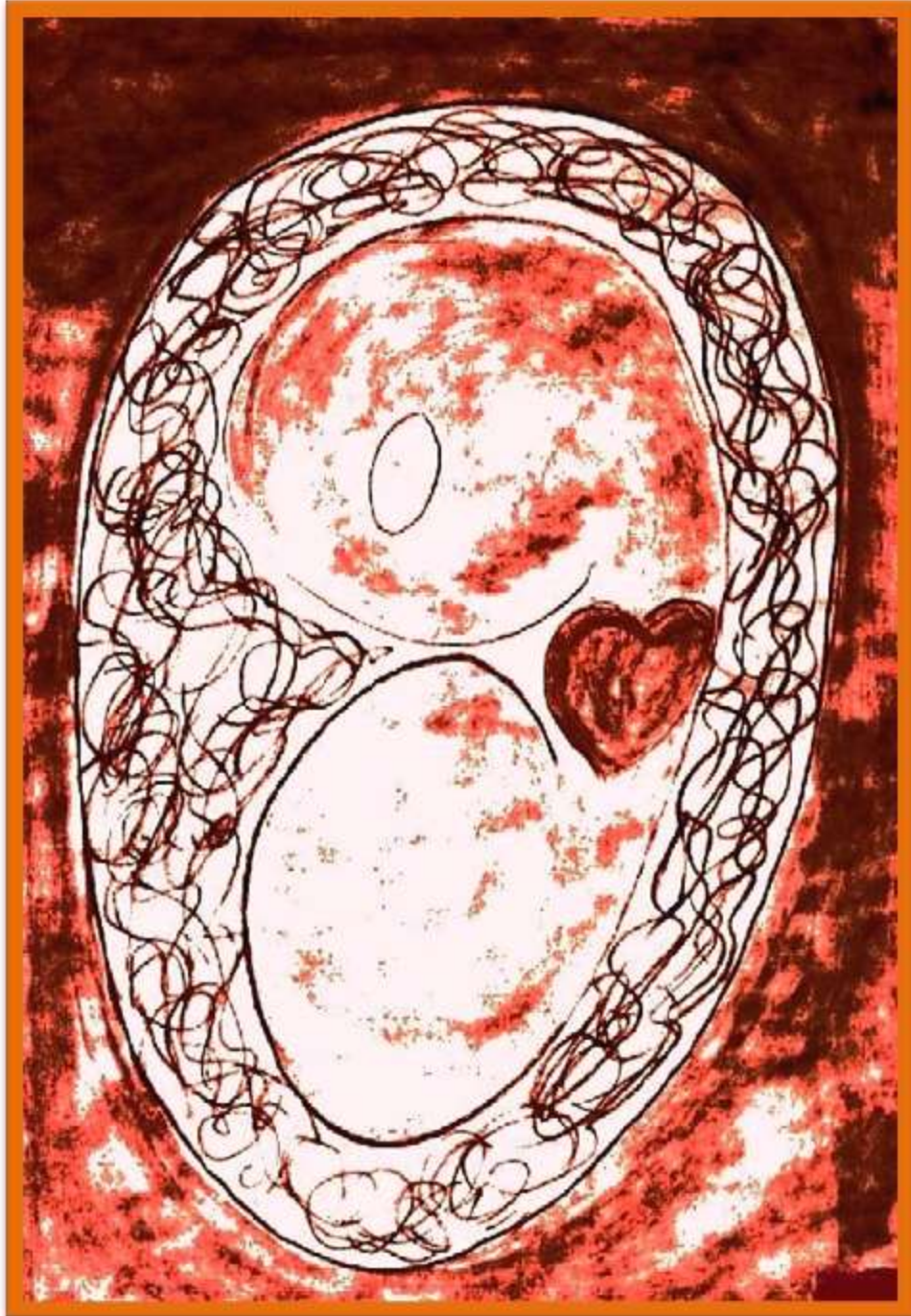
leicht und zart und bunt wie ein
schmetterling,
der von blüte zu blüte schwebt,
ist meine liebe zu dir.
Kraftvoll und wärmend und belebend
wie die sonne,
die mich mit ihren strahlen berührt,
ist meine liebe zu dir.
Stark und lebendig und luftig wie eine
knospe,
die lächelnd aufspringt,
ist meine liebe zu dir.
Danke,
dass wir uns begegnet sind.

DER MORGEN HEUTE

wenn mich der morgen wachkitzelt
aus der tiefe des schwarzen schlafes,
verrinnen dunkle gedanken
in das gestern der vergangenheit.
Und der tag beginnt lächelnd,
eingehüllt in ein lebendiges heute.

Mein neues leben, mein neues sein,
die liebe war es, die mich fand -
und ich sie.

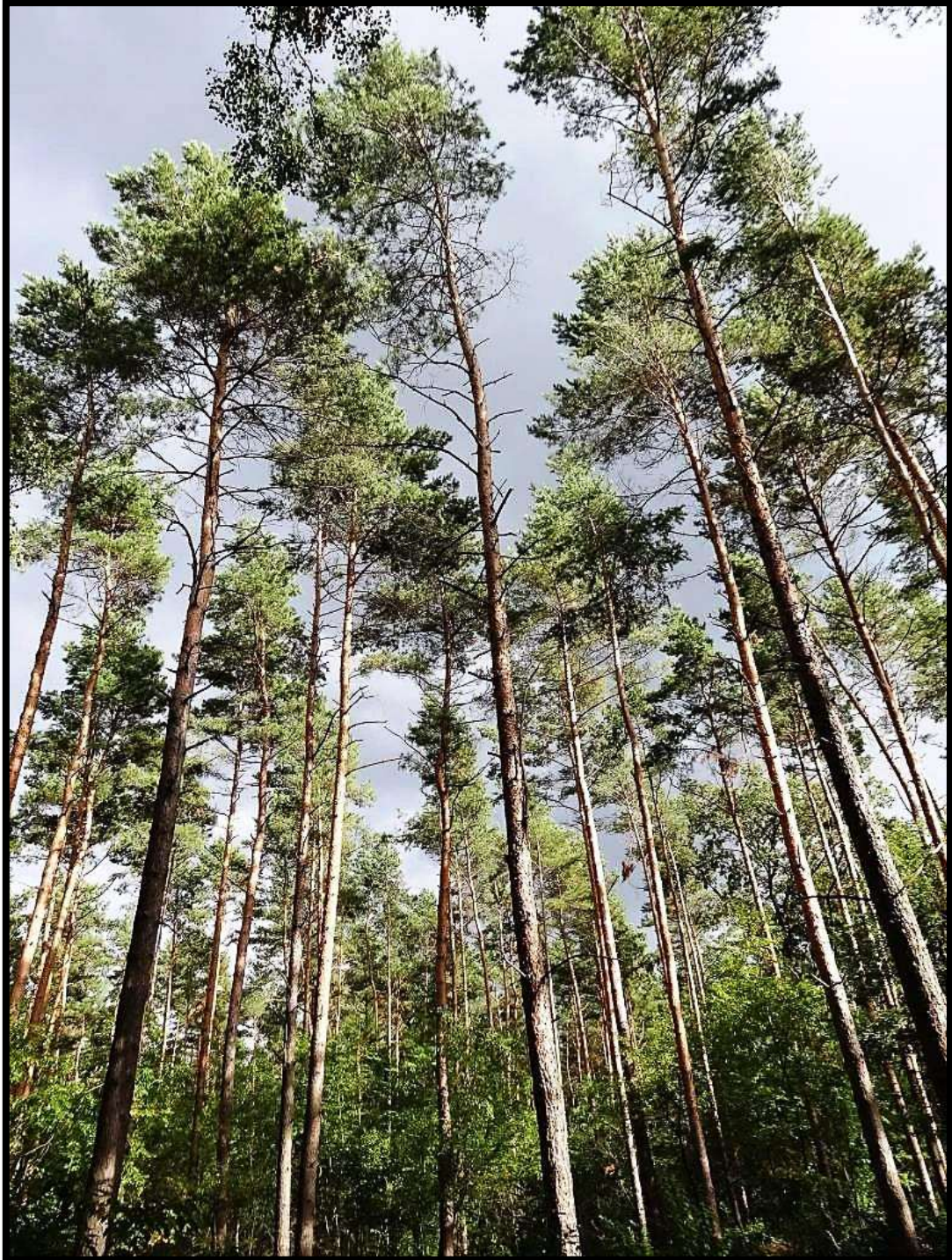
Ein geschenk von dir, mir euch
nimmt sie mich mit in die welt der
wunder.



EINE UNGEWÖHNLICHE FAMILIE

98

Dies sind die gedichte unserer zweiten schaffensperiode. Sie entstanden in den jahren 1995 bis 2005 und wurden 2010 als online-ausgabe im Verlag Autonomie und Chaos veröffentlicht (unter demselben titel). Für das buch hatten wir uns von unserem zweiten therapeuten (mondrian) fotos von bäumen gewünscht, weil uns allen bäume schon immer sehr, sehr wichtig waren! Deshalb sind auch in der neuen ausgabe baumbilder von mondrian enthalten. Auch diese gedichte haben wir für die neue ausgabe durchgesehen, es gibt einige wenige änderungen.



Für alle gequälten und getöteten Kinder

Tausend tote Seelen
Erinnern an ihr Leid.
Doch niemand wollte sehen,
Der Tod hat sich erfreut.

Tausend stumme Münder
Schrein ganz laut und leis.
Es sind verlor´ne Kinder,
Von denen niemand weiß.

Tausend blinde Augen
Blicken auf zum Mond.
Sie wär´n so gern geblieben
Im Leben, was sich lohnt.

Tausend taube Ohren
Hallen Tag und Nacht.
Sie hätten gern gehört
Von Kinderseelenpracht.

100

Tjane

MUT ZUM LEBEN

wenn dir worte schmerz bereiten,
den du gar nicht tragen kannst.
wenn die zuversicht entgleitet
und der tod die flügel spannt.

wenn die weite deines lebens
plötzlich schrumpft und schrumpft und schrumpft
kann nur hoffnung dir noch geben
die du selbst nur schöpfen musst.

tief im innern schon gestorben,
durch den hundertfachen TOD,
brauchst du kraft für jeden morgen
kraft geboren aus der not.

binde jeden trüben morgen
an den lichtgestalten tag,
schöpfe mut den du geboren,
dass dein leben leben mag.

101

Tjane

LEBENSLÄNGLICH

47 Jahre Qualen.
47 Jahre Leid.
47 Jahre Schmerzen.
47 Jahre Traurigkeit.

Tage voller Sonnenschein.
Tage voller Licht.
Tage voller Lebendigkeit.
Tage voller Zuversicht.

Manche Tage trugen Jahre
Dieses Lebens ohne Sein.
Manche Tage wollten heilen
Dieses Lebens nur im Schein.

Viele Jahre prägten Tage,
Prägten Jahre, prägten mich.
Gegen "LEBENSLÄNGLICH" dieser Jahre
Fiel mein Urteil: OHNE MICH!

Vorbei das Leben, vorbei das Leid,
Find ich Frieden, find ich Gnade
In Gottes Reich und Herrlichkeit.

Tjane

VERTRAUEN, LIEBE, HOFFNUNG

Wenn der Morgen meines Lebens,
das ich erst begonnen hab,
Zerrissen wird von der Vergangenheit,
Ist das ein Schritt ins alte Grab.

Wieder brauch ich alle Kraft
Diesem Sog mich zu entziehen
Doch der Morgen nach der Nacht
Lässt mich aus dem Alten fliehn.

Meine Hände reich ich bittend
Allen meinen Freunden hin.
Und ich fühle mich inmitten,
Weil ich jetzt geborgen bin.

Mit eurer Liebe, Mut und Kraft
Ist der Neuanfang geschafft.
Drum grüße ich den neuen Tag,
an dem ich ja zum Leben sag.

103

Tjane

TJANE I

Aus der Tiefe
Des nahen Todes
Steigt
Ein strahlender Engel empor.
Er entführt mich
Aus der Dunkelheit
Meines kalten Lebens
Und nimmt mich mit
In die unendliche Ewigkeit.
Hier
Muss ich
Nicht mehr kämpfen
Jede Stunde
Jeden Tag
Mein Leben lang.
Und ich erfriere nicht
An der Kälte
Der Einsamkeit
Hier ist Wärme
Und Liebe
Und Licht.

104

Tjane

TOD VI

Gelitten im Leben
Nahe dem Tod
Lasst ihr mich nicht sterben
In meiner Not
Ihr habt nicht gelebt
Diese endlose Qual
Ihr seid nicht gestorben
Schon hunderte Mal
Gebt mir doch den Frieden
Für endlose Zeit
Damit endlich beendet
Mein endloses Leid.

105

Tjane

Martina I

**Hoch die Kelche voller Blut.
Gefressen das Herz voller Gier.
Gesungen die Texte voller Mord und Tod.
Gespürt die endlos große Macht.
Der Traum der Folter kotzt den Wahnsinn aus.
"Sein ist aus" hallen die Wände der
Kerzenfinsternis.
Der Tod ist erlebt.
Das Leben nur Scheiße.
Abgebrochen die Bindungen.
Schuldgefühle ade.
Lebt euer Leben.
Ich folge dem Tod.**

106

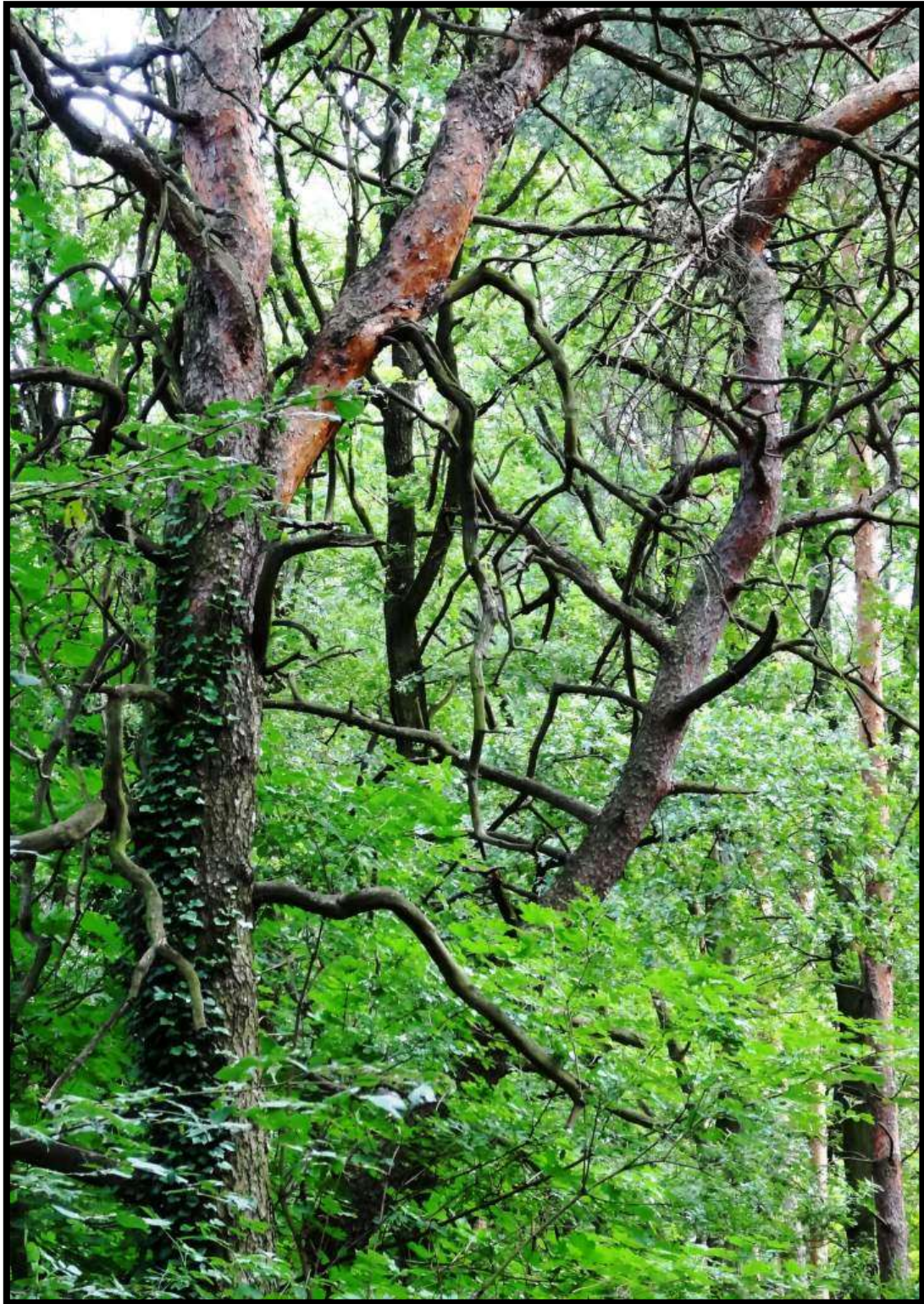
Martina

TRÄUME

Sternenkristalle,
Nachtgeflüster,
Gedankensplitter,
Umweben meine Mitternachtsträume,
Verschlucken dunkle Nebelbäume
Aus der tiefen Vergangenheit.
Hervor aus der Dunkelheit
Treten die Zukunftsträume,
Hell, voller Licht,
Voller Zuversicht!

107

Tjane



RÜCKKEHR INS LEBEN

Das Rauschen des Meeres
Übertönt die Stille des TODES
Der lautlos davon schwebt
Dieses Mal
Greifbar nah
Das Leben
Sag ja und fürchte
Dich nicht
Vor den Wellen
Die tosend heran brausen
Und
Doch leis im Sand verlaufen.
Träumend
Sitze ich auf der Bank
Behutsam
Kühlt der Wind
Meine Haut
Schreie nach Leben
Leise
Und laut
Aus dem Inneren
Der tief verletzten Seele.

109

LEBENSSEHNSUCHT!

Tjane

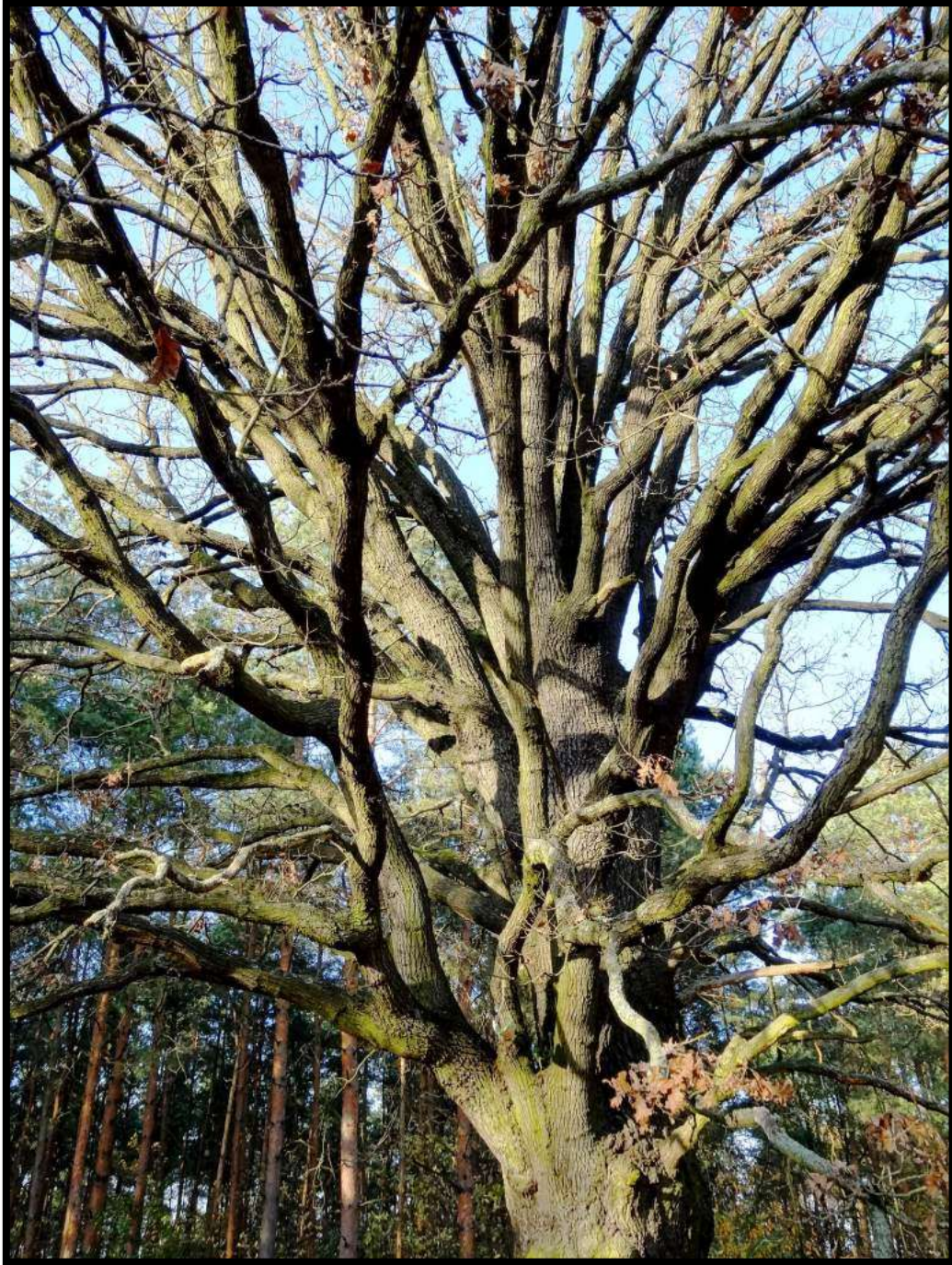
FÜR LIANE

Liebe ist
Ehrlich behutsam.
Lasse sie zu
Spuren auf der Haut.
Trage den Regenbogen
In den Händen.

Liebe ist!

Tjane

110



OHNE TITEL

**Klirrend der Hass!
Dröhnend die Wut!
Machtlos das Leben!
Schwarz die Träume!
Tiefrot das Blut!
Endlos steinig der Weg!
Gefallen! Erhoben!
Gefallen! Ins Bodenlose!
Sterbend! Jede Nacht!**

112

Martina

TOD IX

Bitter die Pillen.
Zum Kotzen der Trank.
Das Blut des Kindes,
Zu dem man mich zwang.
Lieber sterben als essen
Das winzige Herz.
Ihr könnt nicht ermessen,
Wie brennend der Schmerz.
Die flackernden Kerzen
Enthüllen die Gier.
Die bluttriefenden Messer
Das Monstermetier.
Der Hass meiner Seele
Kann nicht retten und schrein.
Ich flehe die Mörder:
Das Kind ist doch mein!
Heut dröhnt mein Herzschlag.
Ich flehe um Trost.
Damit ich von Schuld
Endlich erlöst.

113

Martina und Tjane

FÜR JÜRGEN!
WEIL MÜTTER
IMMER RECHT HABEN

Hand in Hand
stehen wir auf dem Bootssteg.
Unserem!
Deine Hand ganz warm in meiner
eiskalten.
Die Entscheidung ist gefallen.
weil sie es so will!
Tränenblind meine Augen
Aussichtslos.

114

Katharina

Dunkelgrün das Maisfeld.
Strahlendgelb die Sonnenblumen.
Leuchtendwarmer Sommertag.
Eiskalt die Todeszelle.
Das Urteil wird vollstreckt!

Blind
seid ihr alle!

115

Tjane

Trostlos gefangen.
Des Lebens beraubt.
Existieren ist grausam.
Nur Einer da,
Der an uns glaubt.
So qualvoll die Leere,
So qualvoll die Pein.
Trostlos und hoffnungslos
Der jahrelange Kampf
Um unser Sein.

116

Jane

Fassungslos
Unendlich traurig
Voller Schmerz
Ohne Worte
Bin ich
Starr vor Entsetzen
Verloren
In diesem Leben
Immer wieder
Zeigt es mir
Ich bin es nicht wert - zu leben!!!

117

Tjane

Martina II

**Gehasst das Leben,
Erfleht den Tod,
Ihr kennt nicht mein Leiden,
Wollt nicht hören die Not.**

**Ich lebte den Wahnsinn
Ohne Ausweg daraus.
Jetzt weiß ich die Lösung:
Das Leben ist aus.**

118

**Gewetzt die Messer!
Gebunden den Strick!
Gefressen die Pillen,
Stück für Stück!**

**Nun sitzt meine Seele
Gereinigt, gelöst.
Vorbei aller Wahnsinn,
Mit Tod getröst.**

Martina

Tjane II

Geboren
In ein Leben
Voll Grausamkeit
Erfroren
In der
Unendlichen Einsamkeit.
Durchleide ich die Hölle
An Schmerz
Und Qual
Und wünsche
Mir nur ein Ende!

Ich bin zerbrochen
An der Vergangenheit
Und quäle mich
durch die Lebenszeit.
Alle Liebe
Alle Kraft
Durch Christoph
Und Freunde
Bringen mir nicht
Die Lebendigkeit.
Ich wünsche
Mir nur ein Ende.

Es ist mein Leben - diese Qual!
Es ist mein Tod - die Erlösung!
Ich liebe EUCH!

Tjane

Wo ist die Sonne
Wo ist das Licht

Wo ist die Hoffnung
Wo ist Zuversicht

Gegangen durch Täler
Ohne Lebensmut

Bestiegen die Berge
Voller Lebensgut

Sehe ich heute mein Leben voll Leid
Soll Gott mich holen in die Ewigkeit.

120

Tjane

ER spricht das Urteil

Sprechblasen quollen aus dem Mund
Gefüllt mit Worten,
Die mir den Rest des Lebensmutes nahmen.
Tränen rollen mir über die Wangen
Schmecken salzig auf den Lippen.
Alles hinterließ Vergangenheit auf der Haut,
Die niemals heilen wird,
Sagt "ER".

Ich starre auf den Stein im Bassin
Auf dem Wasser mit Leichtigkeit abperlt
Und kleine Wellen bis zum Rand tanzen.
Sie plaudern vom lebendigen Leben.

Nur ich sitze teilnahmslos daneben
Und alle Geräusche prallen ab
An der toten Lebendigkeit
Meines nicht mehr gelebten Lebens.

"SEIN IST AUS" sagte der alte Mann.

121

Tjane

Martina III

**Selten erlebe ich das Tageslicht,
Viel öfter dagegen die Nacht.
Doch beides bringt Grauen
Und Folter und Schlacht.**

**Die Augen der Monster sind irre und kalt,
Die Gier unersättlich
Gefühle erfroren, verloren,
Der Geist verdummt.**

**Der Tanz des Todes ist ihr Metier.
Geht doch zur Hölle!
Verbrennt eure Seele!
Befriedigt die Gier!**

**Schlachtet euch gegenseitig,
Dann wisst ihr wie´s ist.
Gefoltert, gefressen,
Vom Tode geküsst!**

122

Martina

FÜR DIE KINDER

Sternschnuppenschweif
Mondlichtfinsternis
Kerzenerleuchtung
Blinken auf
Tausend kleine Kinderseelen
Sterbend in der Nachthelligkeit.
Tabudunkelheit.

123

Tjane

SEELENRAUB

Vertrocknet, erfroren, erstarrt
Ist meine Seele in mir.
Glanzpunkte und Nachtfinsternis.
Seelenraub und Kindermord.
Endlos lange Lebensqual.
Flackernde Kerzen kündenden Tod.
Oh Sehnsucht!

124

Tjane



Du!
Atmest lebst liebst.
Gesprochene Worte zerreißen
Das Band zwischen uns.
Schutzlos wie ein Vogel
Im peitschenden Regen
Stehe ich!
Hilflos die
Schnitte in die Haut.
Schmerzvolles Leben.
Endlos die Angst.

126

Für Mondrian von Tjane

Martina IV

**Herbei, herbei eile der Tod!
Diesmal sterbt ihr,
Ihr Geister der Not.
Die Gräber geöffnet,
Die Särge gebaut.
Die Musik spielt das Leben,
dass ihr uns geraubt.
Eure Zähne, die klappern.
Manche pissen sich ein.
Ja so fühlt sich Angst an,
Wenn der Tod schreit: "Bist mein!"
Ihr werdet gebettet,
Lebendig im Sarg.
Der Hass schließt den Deckel
Und stößt euch ins Grab.
Vorbei euer Leben,
Vorbei unser Leid!
Die Hölle ist Euer,
Für unendliche Zeit.**

127

Martina

VORBEI
WORTE
TATSACHEN

VOM
LEBEN
ZUM
TOD

VORBEI
DAS
LEBEN
VORBEI!

128

Tjane

UNSER ERSTER VERSUCH UNS WIRKLICH NAHE ZU SEIN

Spuren seiner Lippen auf meiner Haut -
oben ohne, unten tabu!
Streicheln so zart, dass kaum spürbar
erzeugt prickeln,
erzeugt den Wunsch nach mehr.
Haut auf Haut wird vertraut,
hungrig nach Nähe, Wärme.
Plötzlich Schritte! Harte Worte!
Entsetzen, Panik ...!
SIE haben ein Urteil gefällt.
Ich war 17, er 22 Jahre alt.

129

Katharina

Lebenswunsch?
Todessehnsucht!

Ertragt die Schmerzen!
Durchlebt die Qualen!
Lebt trotzdem!

SAGEN SIE!

Aber niemand durchlebt
auch nur annähernd
unser Leid!!!
Und niemand sagt,
wie wir leben können.

Es ist nicht lebenswert
dieses Leben!!!

FÜR UNS!

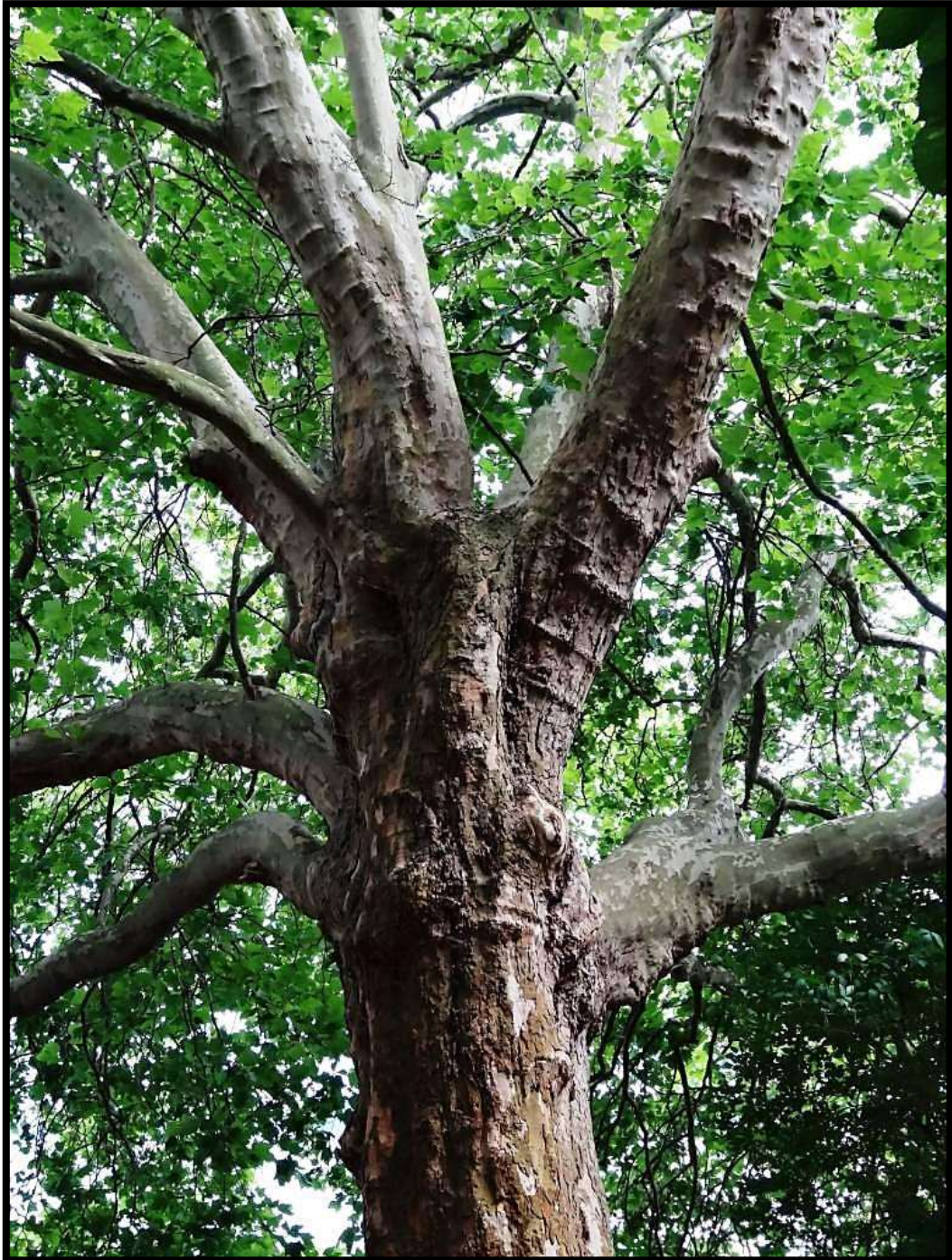
130

Tjane

**Oh tobender Hass,
oh Gewalt in mir!
Brecht diese Erde,
sie ist es nicht wert
Menschen zu gebieren,
um dann zu hassen,
zu quälen, zu töten.
Uns ist das Recht zu leben geraubt.
Doch euer Recht habt ihr
an die Hölle verkauft.
Diese brennt ewig,
euer schmoren gewiss.
Selbst wenn diese Erde
gar nicht mehr ist.
Dann fliegt ihr zur Sonne,
da ist's nochmal so heiß!
das ist dann die Strafe
für all euren Scheiß!**

131

Martina



BITTE AN DAS LEBEN

Auf der Suche nach meinem Lebensglück,
Hält die Wirklichkeit mich heute zurück.
Auf meinem Weg bis hoch hinaus
Wurde nur ein Chaos daraus.

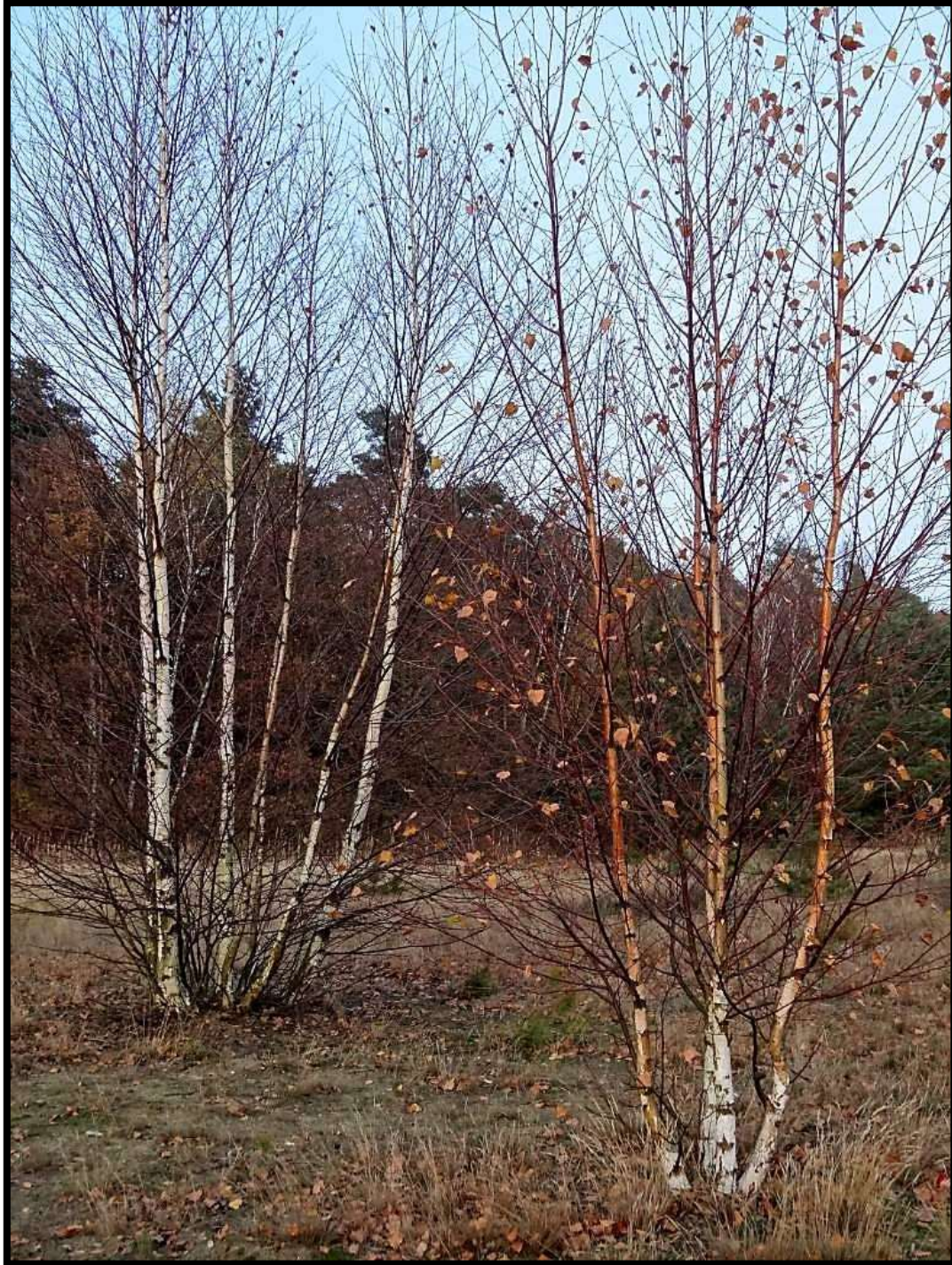
Träume, Phantasien, unendliches Leid,
Nur das stellt das Leben für mich bereit,
Oft wurde ich gezogen wie im tiefen Sog,
Wo dann das Äußere die Wirklichkeit trog.

133

Ich fühlte mich oft als Puzzlespiel,
Das immer wieder auseinander fiel.
Trotz Freude, trotz Hoffnung, trotz Liebe und Kraft
Habe ich einen Neuanfang nicht geschafft.

Gebt mir doch den Frieden, der mich leben lässt.
Gebt mir eure Hände bis zuletzt.
Welche Stunden, welche Tage, ja welche Zeit,
Hält das wirkliche Leben für mich bereit?

Tjane



LIEBSTE ANNE

Schon ehe ich dich spürte
Warst du mir ganz nah.
Ich hab dich beschützt,
War ganz für dich da.
Deine Bewegungen in mir
Berührten mein Herz.
Die Freude über dich
Nahm mir all meinen Schmerz.
Meine Sehnsucht nach Liebe
Erfülltest du mir.
Deine Hoffnung auf Liebe
Erfüllte ich dir.
Ich wünsche uns Frieden
Für all unsere Zeit
Der inneren Verbindung,
Die uns jetzt noch bleibt.

135

Tjane

MEINE ANNE

Unter Schmerzen, ohne Wahlen
Kamst du in die Welt der Qualen.
Man ließ dir keine Lebenszeit
Als Opfer standest du bereit.
Ich litt wie du, doch alle Not
Brachte dir nur deinen Tod.
Der Schmerz, der quält mich heute noch,
Dann kommt der Absturz in ein Loch.
Ich konnte diesen Schmerz nicht tragen,
Verbannte ihn seit vielen Jahren.
Jetzt holte er mich wieder ein,
Als sollte es mein Schicksal sein.
Doch eines ist mir noch geblieben,
dass ich dich immer noch kann lieben.
Nur Liebe kann das Loch nicht schließen.
Warum muss ich so bitter büßen?

136

Tjane

FÜR ANNE

Heller Mond in meinem Gesicht,
wenige Sterne im Blick.
Dein Weg dahin,
frierend in der Einsamkeit,
bringt dir bald Kerzenschein,
BALD, meine kleine Anne.
Ich vermisse dich so!
deine Mami

Tjane

137

FÜR TJANE

Schlitze die Haut auf!
Lass das Blut spritzen!
Knall den Kopf gegen die Wand!
Schlag den Spiegel mit der Faust ein!
- Und wenn das alles nicht hilft -

T Ö T E ! ! !

138

Martina

LEBE ICH NOCH ?

Verrinnen
Die Tränen
Auf trockener Haut
Die verdurstet ist.
Ohne jede Liebe
Brennt
Der Schmutz
Des gestern
Den Schmerz
Des heute
In mein Gesicht,
Kühlt der
Hauch des Lebens
Alle Narben
Auf der Haut.

Lebe ich noch?

Tjane

139

FÜR MEINEN BESTEN FREUND

10 lange Jahre sind vorbei,
Doch dein Tod schmerzt immer noch.
Bist du denn jetzt wirklich frei,
Herausgekommen aus der Not?

Dein Wunsch nach dem Ende allen Leids
Konnte ich wirklich verstehen,
Aber ich bin nicht bereit
Auch diesen Schritt zu gehen.

So müssen wir noch lange warten,
Warten auf ein Wiedersehen.
Doch du bist in meinem Herzen
Für alle Zeit, die wird vergehen.

140

Tjane

TOD VIII

Endlos ist die Lebensqual,
Viel leichter ist der TOD.
Durchleben muss ich noch einmal
Den Schmerz in meiner Not.
Niemand hört mir wirklich zu,
Hält mich im Leben fest.
Wirklichkeit ist hier Tabu,
Eher man mich gehen lässt.
Tausend Noten spielt der TOD,
Der keine Bedrohung mehr ist.
Aus meinem Leben geh ich fort,
Dahin wo Gnade ist.

141

Tjane

LICHTBLICK

Ich kann es wieder sehen,
Das Licht.
Ich sehe es von ferne leuchten
Und es zieht mich magisch an,
Das Licht.
Es schickt mir ganz viel Wärme
Und zeigt mir meinen Weg,
Das Licht.
Es gibt mir so viel Kraft
Und hüllt mich schützend ein,
Das Licht.
Es gibt mir ganz viel Zuversicht,
Das Licht.
Nach Wochen in der Dunkelheit
Hat es mich geweckt,
Das Licht.
IHR seid mein Licht.

142

Tjane

OHNE TITEL

Ich fange dich auf

Mit meinen Händen

Geformt

Schale

wie eine

Dich und deine unendliche

Einsamkeit!

Liane

143

UNSERE HOFFNUNG

Kinderstimmen laut und froh
Zerstören ein altes Tonband
Mit ängstlichen Stimmen
Und hilflosem Weinen
Zwischen kratzigen Männerbefehlen.

Aber die lebendigen Seelen
Können nicht das Leid
Der gequälten Kinder heilen.
Niemand kann mich heilen,
Hat er mir heute gesagt.

Doch die Lebensfreude
Meiner inneren Kinder
Und die Verbundenheit
Mit meinen Freunden
Gibt mir die Kraft
"JA" zum Leben zu sagen.

Tjane

144

SO VIEL LEBENDIGKEIT

Sie lieben die Blumen
Die lachenden Herzen
Meiner inneren Kinder
Und wo sie gepflückt
Wachsen durch starke Wurzeln
Neue Blumen nach
Die Blüten leuchten im Morgenrot
Feucht und verschlafen
Trotzen der heißen Mittagssonne
Und dürsten nach der Abendkühle -
So viel Lebendigkeit!

145

Tjane

DIE ANTWORT

Nagend die Vergangenheit
Am verwundeten Herzen.
Blassrote Lippen zusammengepresst
Ob allen Schmerzes.
Tränenmeer ohne Trost
Fließt immer noch.
Wunden hinterlassen Narben
Die wieder und wieder aufbrechen.
Aufschrei der Seele. Antwort:

146

S C H W E I G E N !

Tjane



147

TOD VII

Mein Leben zieht an mir vorüber,
In meinen Träumen
Aber auch in meinen Gedanken
Sehe ich die schönen Stunden
Aber auch die qualvollen Jahre
Wie im Zeitraffer
In meiner Erinnerung.

Mir ist klar,
Dass es vorbei ist, das Leben
Und wie bei einer Sanduhr
Rinnen die letzten Tage
Durch meine Finger.

Ich nehme Abschied von all Jenen,
Die ich liebe
Und versichere Ihnen,
Sie zu behüten und zu beschützen
Von meiner Wolke sieben aus.
Ich danke ihnen
für die wundervollen Jahre Gemeinsamkeit
Und schenke ihnen Kraft
Und ein letztes Lächeln.

Ich gehe ohne Wehmut
Erfüllt von Dankbarkeit
Und tiefer Liebe
Und mit Freude
Auf den inneren Frieden
Der mich nun erwartet.

Tjane

148

Martina V

**Das Herz schlug ganz leise,
Jetzt hämmert es laut.
Es sang seine Weise
Vom Leben geraubt.**

**Jetzt stampfen die Noten
Meine Wut, meinen Hass!
Das Schlagzeug spielt Dröhnung,
Dass jeder erblasst.**

**Der Bass spuckt ein Solo,
Das mein Leben beschreibt.
Durch brüllende Saiten
Fühl' ich mich befreit.**

**Die Lieder sind Mahnung,
Befreiung und schrei'n.
Sie sind Kinderretter
Von ihrem grausamen Pein.**

**Jetzt schlackert ihr Täter
Mit Händen und Knien.
Nichts kann euch mehr helfen,
Auch nicht eure Sühn'.**

149

Martina

VERLOREN

Moment des Erwachens.
Vielfarbenpracht. Ungesehen.
Traurige Traurigkeit.
Lähmender Schmerz.
Tosender Kampf
Um mein Leben.
Verloren.

Verloren?

150

Tjane



151

Sitze hier
Lese deine Gedichte
Könnte heulen - sprachlos -
So viel Traurigkeit
So viel Gefühl
So wenig Worte so viel gesagt
Einzigartig
Fühlbar
Wie Regentropfen auf der Haut.

152

Für Mondrian von Liane

HOFFNUNG ?

Sein. In Frage gestellt.
Brennend. Traurige Tränen.
Liebe. Vielfach gesucht.
Wut. Niemals gespürt.
Mut. Oft darum gekämpft.
Hoffnung? Hoffnungslos verloren!

153

Tjane

AUGENBLICK

herbstwarme sonnenstrahlen
auf der haut.
Buntes laub,
leuchtend in der mittagssonne.
Zartblauer himmel
mit wolkengewebe,
zug der vögel hoch über mir.
Spürbar die wärme im augenblick.

Aufatmen!

154

Tjane



155

MARTINA VI

**Spuren am Fenster.
Tote Blicke hinaus.
Erstarrt das Gesicht.
Verstummt.
Schmerz und tiefe Traurigkeit -
Unsichtbar, spürbar.
Lautlose Tränen,
Die niemand auffängt
Heute Nacht.**

156

Martina

DER AUGENBLICK DES TODES

Mit eiskalten Händen
Und dröhnendem Kopf
Rinnen die Regentropfentränen
An meiner Wange herab.
Das Grab ist geöffnet,
Der Duft der feuchten Erde
Riecht nach Tod
Und hüllt mich ein
Für immer.
Doch meine Seele
fliegt lächelnd empor
Berührt all jene
Die vor Trauer gebeugt
Und sie können den Kopf heben
Die Tränen trocknen
Und mit mir lächeln
Auf meinem Weg
Zum ewigen Frieden.

157

Tjane

Brennender Schoß.
Zerrissenes Herz.
Unfassbarer Schmerz.
Tötende Hand.
Schatten an der Wand.
Kerzenfinsternis.
Hervorquellendes Blut.
Unendliche Qualen.
Zerschnitten die Haut.
Getötet das Herz.
Geschmeckt den Tod.

158

Nur die Mauern sind stille Zeugen.

Tjane

Der Wind getragen
durch Sonne und Wolken
stürzt plötzlich ab
wenn der Himmel leer.
SCHLAGT MICH NICHT!

Tjane

159

BERÜHRUNG

Immer wieder Tränen
Rot
Auf meinen Wangen.

Les'
Worte, viel mehr als das,
Zauber.

Berührung ohne Hände.
Trotzdem
So viel Liebe!

160

Liane

ERWACHEN

Regentropfenträume,
Morgensonnenspitzen,
Duft von
Frisch gemähtem Gras,
Frühlingsblumenblüten,
Hummelfluggesumme -
Alles Leben um mich
Und die helfende Hände überall
Wecken mich
Aus dem gefühlten Tod
In das lebendige DASEIN!

161

Tjane

MARTINA VII

**Hass ist Dröhnung!
Hass ist befreien!
Hass sind Worte,
Die für uns schreien!**

**Liane war wortlos.
Ihre Lippen verstummt!
Der Arzt ein Arschloch,
Hält uns für verdummt!**

**Unser Leben war Scheiße,
Die ganzen Jahre lang!
Die Wut ist unendlich!
Die Schnitte sind krank!**

**Trotzdem muss ich schneiden,
Diesen verhassten Körper entlang!
Er war und ist unser Schicksal,
Dieses beschissene Leben lang!**

162

Martina

Niemand kann ahnen,
Was uns widerfahrn.
Niemand kann wissen,
Wie groß unsre Scham
Die Trauer ist riesig,
Genauso der Schmerz,
Zerschunden der Körper,
Gebrochen das Herz.
Es bleibt eine Sehnsucht
Nach Frieden für uns.
Er ist im Universum,
Da werden wir gesund.

163

Jane

Ein Leben im Martyrium,
Können nicht beschreiben diese Pein.
Und immer wieder gibt es Menschen,
Die schlagen in die Wunden rein.

Viele Jahre schöpften wir Hoffnung,
Kämpften täglich um unser Sein.
Trotzdem kam der große Absturz,
Brachte ein Leben nur im Schein.

Was uns bleibt ist endlos Leere,
Selbsthass, Verletzungen und Wertlosigkeit
Und die riesengroße Liebe,
Die ohne jeden Anklang bleibt.

164

Wenn wir überleben wollen,
Muss das Leid ein Ende haben.
Doch unsere viele Erfahrungen
Haben ein ganz anderes Sagen.

Drum lebe wohl verhasstes Leben,
Unser Universum ist nicht weit.
Dort gibt es Liebe und Geborgenheit
Und einen Hauch von Ewigkeit.

Tjane

FÜR TINA!

165

Mein Blick in dein Gesicht
schlafend entspannt
vertrauensvoll fallen gelassen.
Ich möchte deine Stirn küssen.

Tjane



HEUTE

Deine Poesie
Und mein Lächeln
Streicheln warm
Die Haut.
Berührung
So nah
Herzflattern
Sommerträume
Lebenssehnsucht
Voller Kraft
- HEUTE -

167

Tjane

SO LEER

Schicke den Regenbogen zur Bank,
auf der ich damals stundenlang
saß - so leer.
Heute ist sie verschlissen
und alt.
verbraucht - wie ich.

168

Tjane

ICH FÜHLE WIEDER

Perlende Morgentautropfen
Im hohen Gras,
Lächelnd wärmende Sonnenstrahlen
In der Morgenfrische,
Durcheinander zwitschernde Vögel
Wecken mich aus dem Schlaf.

Ich sehe es wieder,
Ich fühle es wieder,
Ich höre es wieder -
Das Leben!

Ich danke euch
Und mir
Für den mutigen Kampf
Um mein Leben!

169

Tjane

Lebendigkeit!
Sie ist eingezogen,
In mein Leben,
Wieder einmal!
Wie lange
Bleibt sie wohl
Diesmal?
Jedes Mal Leben,
Aber nur
Ein kurzes Stück
Lebendigkeit!

170

Tjane

Du, Wind!
Trage die Flügel
den Rest meines Seins
gen Himmel.
Streiche sanft die Baumwipfel.
Ich spür es nicht mehr.
Doch ich weiß es.

Tjane

171



MOMENTE DER SEHNSUCHT

173

Unsere dritte schaffensperiode! - In den jahren 2006 bis 2009 hatten wir unsere zweite traumatherapie gemacht. Seit 2010 gab es keinen kontakt mehr zu unserem therapeuten mondrian. 2019 hat irgendjemand von uns ein paarmal bei ihm angerufen (nur klingeln lassen und aufgelegt). Das war der anfang für ein neues, freundschaftliches verhältnis mit ihm. Gemeinsam haben wir eine dokumentation unserer therapiezeit erarbeitet.³ In dieser zeit gab es auch sehr belastende und fordernde veränderungen unseres lebens. Aufgrund unserer zunehmenden körperlichen erkrankungen mussten wir in ein pflegeheim umziehen, hatten keinen selbstbestimmten alltag mehr!

³ Liane Michauck / Mondrian v. Lüttichau: TAGEBUCH EINER DIS-THERAPIE (Leipzig/Berlin 2021: A+C online)

Schritt für schritt müssen wir uns neue möglichkeiten eines eigenen lebens erobern. Die menschen im pflegeheim kennenlernen... anerkannt werden... die welt erkunden übers internet... fahrten im e-rolli... für uns eintreten bei behörden und ärzten... umgehen lernen mit hilflosigkeit, schmerzen und den begrenzten möglichkeiten von ärzten und pflegepersonal.

Malen, lesen, singen gehören zu unserem leben - und dann auch wieder: gedichte schreiben!

Die zwischen 2020 und 2022 entstandenen gedichte stehen in diesem dritten teil unseres neuen buches.

Noch immer sind es

schritte ins leben!

Neben mandalas und anderen bildern aus dieser zeit wurden sechs bilder (etwa von 1995-2000) sowie drei geschichten und einige gedichte (von 2008-2010) aufgenommen. Sie stehen hier am anfang.

174



175

WASSER DES LEBENS

es gab in einem fernen land eine wunderschöne blumenwiese. an einer stelle inmitten der leuchtenden und duftenden blumen entsprang eine quelle mit reinem, klarem und kühlem wasser, dem wasser des lebens. es floss lächelnd einen bach entlang, umspielte die steine und versorgte die wiese und alle, die von ihm tranken, mit lebensenergie. und da war ein kleines mädchen, es war so beschmutzt von der vergangenheit und hat sich auf die suche dieser heilbringenden quelle gemacht. es hatte bereits einen weiten weg hinter sich, war staubig und durstig. außerdem war das kleine mädchen sehr müde und die füße taten ihr weh von dem langen weg. doch das kleine mädchen wollte nicht aufgeben und lief weiter. eines tages kam sie nun zu dieser wunderschönen wiese und beschloss zu rasten. sie hörte neben dem summen der fleißigen bienen und hummeln das lustige plätschern der quelle. schnell lief sie die letzten schritte darauf zu und beugte sich nieder, um erst einmal den durst zu löschen. dann wusch es sich mit diesem reinen, klaren wasser allen schmutz der vergangenheit ab. sie spürte nicht nur die kühle erfrischung, sondern neue lebensenergie. lächelnd legte sich das kleine mädchen in die sonne und trat dann gestärkt und geheilt den heimweg an.

176

Krissy (2010)

"ICH BIN"

bewegung voll zärtlichkeit der tränen
wird geschlagen
durch die wucht der wut - -
maßlos - gegen sie
endlich gegen sie !
Wo soll ich hin mit all dieser
Wut - wucht?

177

Martina (2008)

DER SCHWARZE FLECK

es war einmal eine kleine wiese in sattem, saftigen grün mit gelben, weißen und erikafarbenen tupfen zwischen zwei tristen häusern eines krankenhauses. Auf dieser wiese lebten viele kleine tiere, so auch das junge käferchen 5püktchen und der alte marienkäfer 7püktchen. Der junge 5püktchen war gesund und munter und lebte so gern auf der wiese, wo er viele freunde hatte. 7Püktchen hatte sechs schöne punkte, aber zum teil auch von früher verletzte stellen am ganzen körper und die letzte große wunde war an einem linken hinteren bein. Dort war ein dicker schwarzer punkt fest verbunden, der erst am nächsten tag vom doktor grashüpfer geöffnet werden durfte. 7Püktchen konnte so gar nicht laufen, das dicke bein hing hilflos am körper herunter und hatte so gar keine kraft. Er saß weinend in dem duftenden gras und dicke tränen tropften auf den blutgetränkten verband. Die schmerzen waren so schlimm, dass 7püktchen angst um sein verletztes bein hatte. 5Püktchen sollte den doktor holen, doch statt flink zu fliegen, sumnte er tanzend den weg entlang und träumte. Plötzlich sprang eine dicke angst hinter einer großen grauen wolke hervor, breitete sich aus und schickte seine freunde, die fetten blutkörperchen heran und

machte sich breit und breiter. Alles verbandsmaterial um das bein wurde wie bei einem unwetter überflutet und die angstkumpel lachten sich ins fäustchen. Sie wickelten sich um das linke bein und lachten und lachten immer lauter. Das bein fror und manchmal schrie und weinte 7püñktchen.

Auf einmal hörten das die anderen tiere und sie beeilten sich, den grashüpferdokter so schnell wie möglich zu holen. Der dokter jürgele war trotz schwerer verbandstasche ganz flink bei 7püñktchen und tröstete ihn. Zuerst legte er dem alten käfer einen frischen verband an und gab ihm eine heilsame medizin. dr. Jürgele legte einen flügel sanft auf das linke bein und schickte gesunde energie.

Schon nach 4 tagen brauchte 7püñktchen keine medizin mehr und der verband kam dann auch bald ab. Jetzt hatte der marienkäfer keine schmerzen mehr. Er erinnerte sich nur an die verletzung, wenn er die dunkle stelle an seinem bein sah.

179

Krissy (2010)



180

ENTSETZT

zerschneide dich!
entscheide dich!
tritt dein innerstes mit füßen!
gefühle zerrissen!
energie vermessen!
ratlos jetzt!
ängste geboren!
träume verloren!
seele verletzt!
hände gehalten!
bilder gestalten!
schutzlos gehetzt!
gedankensplitter!
astgezitter!
blüten benetzt!
lippen geschlossen!
blut vergossen!
leben besetzt!

181

martina (2010)



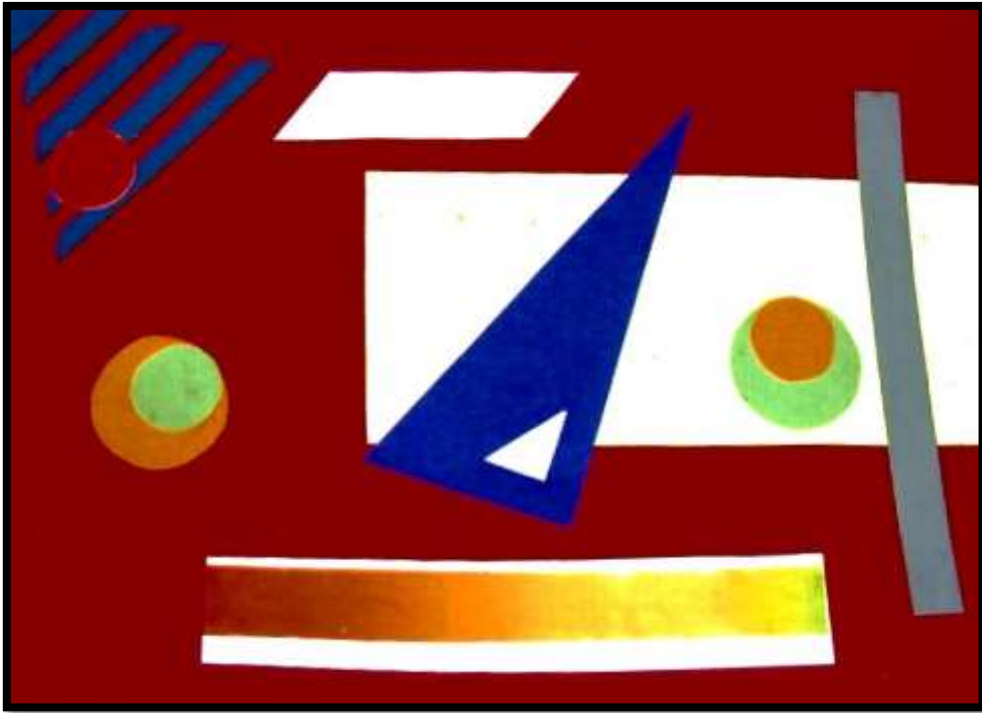
GESCHICHTE

VOM KLEINEN BERG

es war einmal ein kleiner berg, der bekam so gar keine sonne ab, weil ein ganz großer berg vor ihm stand. der kleine berg hieß freude, der große berg hieß traurigkeit. der kleine berg wollte wachsen und endlich mal die sonne sehen. da kam ein kleiner dinosaurier des wegs, der hieß malte. der hatte viele kullern mit geschichten im bauch. malte hörte die sorgen des kleinen bergs und versprach zu helfen. er machte sich auf den weg, den großen berg von traurigkeit zu besteigen, in beiden händen einen eimer. der aufstieg war beschwerlich, doch immer wenn der dino malte nicht mehr weiter konnte, dachte er an den kummer des kleinen bergs und ging weiter. endlich war malte auf dem gipfel angekommen. er füllte die beiden eimer mit erde und ruhte sich aus, stärkte sich für den rückweg. dann stieg der dino wieder abwärts. beim kleinen berg angekommen, verwandelte er die erde voll traurigkeit mit einer schönen geschichte in freudeerde und schüttete beide eimer auf dem kleinen freudeberg aus. dieser war nun ein klitzekleines stück gewachsen, aber der kleine berg reckte und streckte sich und kam sich schon viel größer vor.

183

krissy michauck (10 jahre alt) (2010)



ZAUBER

verträumt gelassen
sitze ich unter den kirschbaumzweigen.
das summen der bienen
als musik im ohr.
verwobene gedanken
berühren die träume
wie ein tautropfen das spinnennetz.
ohne dass ich das spüre
verrinnt die zeit
und der zauber hat mich umhüllt.

jane (2010)

185



GANZ LEIS

abendrot in deinen augen,
erste sterne funkeln darin.
hörbare stille
webt gedankensplitter
zu einem netz
voller wahrheit.
ich lehne an dem nebelbaum
einsam neben dir.
gib mir deine hand
heut nacht. ganz leis!

187

Liane (2010)

DIE LIEBE BLEIBT

ich singe ein lied
- gedankenverloren -
vor mich hin.
leichtigkeit im schritt,
doch tiefblau die sehnsucht,
trägt mich mein leben
fort von dir.
träume - manchmal,
schmerzen - nur noch selten,
doch die liebe bleibt.

188

katharina
(10.05.2010)



189

Liane (Dezember 2020)

1.10.21

ein wunderschöner tag bricht an,
an diesem morgen denk ich dran,
dass der tag in diesem herbst,
auch viel schönes bringen kann.

der himmel ist am morgen blau,
die warme sonne kämpft sich vor,
dieser tag wird eine schau,
wie der herbst manchmal beschwor.

drum will ich draußen wandern gehn,
diesen tag mir gern besehn,
frische luft ganz tief einatmen,
genuss ist auch mein schöner garten

am abend kehre ich nach haus,
nehme einen kleinen schmaus,
genieß den sonnenuntergang
auf meiner breiten fensterbank.

190

31.10.21

was kommt denn heute für ein tag,
ob die sonne kommen mag?
helles licht und sonnenschein
bringt mir freud ins bettchen rein.
immer ruhen, wisst ihr das,
macht mir heute gar kein spaß.
dazu lockt der herbst zu sehr
zaubert mir die farben her.
jetzt entsteht ein großes bild
das mit farben ausgefüllt.
die der herbst uns täglich zeigt,
die natur es nicht verschweigt.

191

HERZFREQUENZ

die sonne strahlt ganz klar und hell,
es fühlt sich an wie sommerquell.
Denn eigentlich ist's herbstes tag,
der viel lebendigkeit bringen mag.

Ich muss hier liegen ohne wahl,
ein unfall brachte diese qual.
Doch der geist ist fit und wach,
nur der körper ist ganz schwach.

Doch er wird tagtäglich hart trainiert,
neue übungen werden immer wieder ausprobiert.
Die schmerzen zeigen deutlich grenzen,
oft steigen dabei die herzfrequenzen.

Doch wir kämpfen gnadenlos
nichts davon fällt uns in schoß.
Der geist hilft uns immer wieder,
spornt sie an, die müden glieder.



HERBSTES ZEIT

wenn die morgensonne strahlt
wird der himmel angemalt.
ja, wie mich die sonne anlacht,
wenn zauberhaft der morgen erwacht,
kommen plötzlich die wolken herbei,
weil der sonne zeit vorbei.
frühzeitig wabert nebel durchs land,
hab nicht mal die kirchturmspitze erkannt.
die sonne möcht den nebel vertreiben,
doch das ist kein leichtes entscheiden.
frühmorgens die sonne noch blend,
so richtig in das zimmer brennt.
auf einmal ziehen wolk und nebel herbei,
ist so gar nicht schön dabei.
ja so ist des herbstes zeit
der winter kommt herbei geeilt.

194

FÜR DEN HERBST

wenn ich aus dem fenster sehe,
hör ich leise lieder klingen
würd so gern spazieren gehen
in der sonne oder winden.

Der herbst lässt blätter bunt verfärben,
sie alle müssen jetzt verderben,
damit der baum im winter ruht
und sich im frühjahr neues tut.

Im winter stehn die äste kahl
außer bei nadelbäumen.
So schneiden wir sie jedesmal
für unsre weihnachtsträume.

Glockenglanz und hausmusik
ertönt in vielen häusern.
Wir kinder singen gerne mit ,
der menschen frohe weisen.

IM HERBST

ein grauer herbsttag bricht zögernd an.
der nebel auf den wiesen,
hängt schwer wie lehm daran
und harte winde bliesen.

bunte blätter hängen an den bäumen
und rascheln träumend in dem wind.
die kinder wollen nicht versäumen,
laufen durch das laub geschwind.

am rebenstock die trauben reifen,
die menschen nach den früchten greifen.
zertreten werden sie im fass.
die füße werden pitschenass.

im kreis herum die leute stehn,
manche an dem zaun anlehn,
singen, lachen, tanzen all,
an den hängen hört man schall.

*geschrieben von taralenja, krissy und jane
16. januar 2022*

GRUSS AN DEN HERBST

regentropfentränen rinnen am fenster herab,
der tag ist grau in grau.
Meine seele weint heut weit fern ab,
und träumt von himmelsblau.

Doch der herbst löst ab den sommer,
kommt mit sturmgebraus und wind.
Das ist uns ganz ungeheuer,
weil wir sommerkinder sind!

Manchmal zeigt der herbst auch schöne seiten,
wechseln einfach wie gezeiten
sonnenstrahlen im leuchtend blauen tag,
das wetter kommt so, wie es vermag.

Unser herz schwillt an vor freude,
klopft ganz heftig vor sich hin.
Sonne scheint über dem gebäude
so ganz plötzlich voller sinn.

Taralenja, jane und krissy
16.1.22



198

Farben der Natur (Jane)

IM WALD

die sonne scheint heut hell und klar,
sie leuchtet auf uns nieder.
der morgen lächelt wunderbar
schiebt wölkchen hintenüber.

draußen ist es richtig kalt,
trotzdem gehen wir zum wald.
lassen uns nichts schönes nehmen
von des herbstes wunderschönem.

letzte pilze sind zu finden,
grünes moos bedeckt den baum
saftig sind die braunen rinden,
lächelnd auf uns niederschaun.

mach es gut, du schöner wald,
hoffentlich sehen wir uns bald,
in der kalten winterzeit,
wo der schnee uns hoch erfreut.

LEBENSENERGIE

der tag ist grau in grau,
die seele ist ganz flau.
trotzdem fühl ich heute
das herzblut anderer leute,
sie reichen ihre hände
mit vollem herzen hin,
damit ich eben fände,
was mir gibt viel sinn.
im innern seh ichs leuchten,
spüre lebensenergie.
alle dinge, die ich bräuchte,
um zu sein in harmonie.
dank euch allen, jeden tag,
der noch kommen zu vermag.
lebe gern, trotz aller schmerzen,
freude kommt aus allen herzen.

200

M O R G E N G R U S S

guten morgen, liebe leute,
guten morgen lieber tag.
frisch gestartet ohne sorgen,
dass der tag wohl lächeln mag.

lass die sorgen, lieber morgen
weiter schlafen, weiter ruhn.
ohne sie bin ich geworden,
ein mensch der lächelt ohne tun.

frisch die luft den raum berührt,
mich zum lächeln jetzt verführt,
grüße ich des herbstes tag,
wo die sonne lächeln mag.

201

STIMMUNG IN DER NACHT

STILL DER MOND ÜBER DEN DÄCHERN HÄNGT
DIE SONNE IST LÄNGST VERGANGEN
DER STERNENHIMMEL DEN TAG VERDRÄNGT
HAT DIE NACHT LÄNGST ANGEFANGEN

SO VIELE STERNE HELL UND KLAR
AM GROSSEN HIMMELSZELT LEUCHTEN
GEH ICH HEIM MIT MEINEM NACHBAR
DURCH DIE NACHT DER MONDERLEUCHTEN

202

KOMM ICH HEIM INS WARME HAUS
MIT NEM GROSSEN BLUMENSTRAUSS
MEINE LIEBSTE SPRACH VERZÜCKT
BIST AUS DER *Kleinen Kneipe*⁴ ZURÜCK

DA LACHTE MICH DER KUCKUCK AUS
VON SEINEM UHRENHAUS HINAUS
LEG MICH JETZT GANZ SCHNELL ZUR RUH
MACHE BEIDE AUGEN ZU

⁴ ein internet-forum

OHNE TITEL

in der früh bin ich erwacht,
nach einer fast durchwachten nacht
müde und den kopf voll sorgen
ist das gar kein schöner morgen.

Der november, der ist grau,
in meinem bauch, da ist es flau,
sorgen drücken mich gar sehr,
als ertrinke ich im meer.

Immer wieder, wenn ich denke,
dass ich in die richtung lenke,
wo die sorgen sind gelöst,
kommt jemand der mich erböst.

Probleme sind zum lösen da,
dann fühle ich mich wunderbar.
Beschimpfungen und ungerechtigkeit,
kosten mich nur meine zeit.

Die gefühle sind verletzt,
meine augen tränenbenetzt.
Drum wünsch ich mir für diesen tag,
dass verständnis wachsen mag.

NIKOLAUS

dezembersonne strahlt und lacht,
der niklaus kommt zu uns heut nacht.
er steckt was süßes in die schuh
wir findens morgen in der früh.

doch nicht jeder hat glück im schuh.
manche rute ist im nu
für freche kinder reingesteckt,
wenn sie immer sind zu keck.

und sie schwören stein und bein,
wollen immer artig sein,
damit im nächsten jahr der schuh
gefüllt mit leckerchen im nu.

204

VORWEIHNACHTSZEIT

oh wie düster ist es heut,
sonne fehlt uns allen leut.
kahle äste ragen in das nebellicht,
der wabert durch das tageslicht.
der morgen ist sehr kalt und grau,
nirgends ist der himmel blau.
in den stuben - ihr glaubt es nicht,
brennt sogar am tag das licht.
in den kaminen knistert und knackst,
wenn in diesen das feuer erwacht.
es brennt so wohlig und so warm
und wuselt wie ein bienenschwarm.
bald beginnt die weihnachtszeit
mit basteln, mit backen und pakete packen.
drum lasst uns alle fleißig sein
und singet die vorweihnachtszeit nun ein.

205

ES SCHNEIT, ES SCHNEIT

es schneit, es schneit, der winter ist soweit
die dächer, die sind weiß geschmückt
der winteranfang ist geglückt.
viele menschen sind erfreut.

dicke flocken fielen heut nacht,
in diese vorweihnachtszeit gebracht.
alles wirkt wie still gedämpft,
mit diesem weißen oberhemd.

für einen schneemann reichs noch nicht,
diese dünne schneefallschicht.
und der regen wäscht ihn weg,
reicht nicht aus als winterschreck.

doch der winter kommt bestimmt,
schnee begeistert jedes kind.
auch die eltern schnallen dann
ihre skier unten dran.

auf den schlitten die ganz lütten,
deren bäckchen rosig glühn,
und zum ausruhn auf den hütten,
im kamin die funken sprühn.

nen heißen kakao die kinder trinken,
dann ins bett hineinversinken.
nach einem grog für die großen,
wird zum nächtle angestoßen.

dann gehn die letzten leut zur ruh
machen schnell die augen zu.
sehen gar nicht, dass zur nacht
der helle mond über alle wacht.

Taralenja

WEISSE WEIHNACHT

Flocken fallen in der nacht,
hat der winter mitgebracht.
schweben abwärts so ganz sacht
kindersegen ist vollbracht.

in den stuben riechts nach tannen
nach zuckerwerk und kerzenduft
güt'ge menschen komm' zusammen
wo liebe seinesgleichen sucht.

Heute feiern wir die weihnacht,
lieder tanzen durch das haus.
Warten alle auf das christkind,
das wohl teilt geschenke aus.

207



208

von jane

Momente im winter

wintergrau wird unterbrochen
durch einen hellen sonnenstrahl,
damit die herzen sich weit öffnen
warten wir auf flockenfall.
Denn wenn die hellen sonnenstrahlen
glitzern in dem kalten schnee,
öffnet sich mein herz dem winter
deren schönheiten zu sehn.
Der see ist ganz fest zugefroren
zartes knacken hört man leis
kinderlachen klingt zum ufer,
schlittschuh kratzen übers eis.
Kinder haben rote wangen
von der kalten winterluft
Und mein herz gehört den kindern
im frühling, sommer, herbst und winter.
Ihre seele braucht die sonne,
braucht die liebe und das licht.
Ich seh so gern die kinderwonnen
von den man später immer spricht.

11.1.22

209



210

Familie Michauck im Jahr 2022

wir haben überlebt

corona dachte ich geht an mir vorbei,
doch ich hatte eine pneumonie dabei.
luftnot schon drei tage lang,
blaue lippen nicht erkannt.
als ich gar nicht mehr atmen konnt,
war kein arzt, der zu mir kommt.
mit der rettung fuhr ich dann,
ins krankenhaus nach nebenan.
da gab es sauerstoff für die lungen,
ich war nicht mehr so sehr am pumpen,
füllte mühsam meine lungen.
nach fünf tagen, heute nacht,
habe ich für mich gedacht:
bisschen stimme hab ich wieder,
aber meine müden glieder,
tun an jeder stelle weh,
von dem kopf bis zu den zeh'n.

krissy (3.1.22)

211



Computer-Bild von Krissy

frühlingstage

heute ist ein schöner frühlingstag,
so hell und warm wie ich es mag.
die sonne scheint in mein gesicht,
ich möchts beschreiben in ein'm gedicht.

die bäume sanft die knospen treiben,
die blumenspitzen aus der erd erscheinen.
es riecht nach frühling herrlich frisch,
ein tulpenstrauß kommt auf mein tisch.

der vöglein zarte lieder klingen,
wie hab ich es vermisst ihr singen,
sie bauen fleißig an ihrem nest,
die werden weich und trotzdem fest.

ja der frühling, der ist da,
nicht mehr fern sondern ganz nah.
wir können mit dem rolli fahren,
an diesen schönen frühlingstagen.

*Taralenja, März 2022
(Krissy hat beim aufschreiben geholfen)*



214

von jane

meine heutige lebenszeit

ich hab dich lieb, weißt du das?
Weil du mich gerettet hast.
Aus der tiefen vergangenheit
in meine heutige lebenszeit.
Du gabst mir mut, wenn ich drohte zu fallen,
du gabst nicht nur mir kraft, sondern uns allen.
Ich kann heute wirklich leben,
und anderen halt und zuversicht geben.
Ich fühle mich immer noch wohl,
in unserer burg, die ist so toll.
Doch kann ich heute selbst entscheiden,
wo ich möchte grad verbleiben.
Heute möchte ich dir sagen: lieben dank!
Ich fühle mich wirklich nicht mehr krank.
Ich freue mich über die neue freiheit
in meiner heutigen lebenszeit.

215

für mondrian von jane
15.04.2022

SONNENTAG

es ist ein schöner sonnentag,
wo die sonne scheinen mag,
wir hören von dem spielplatz lautes lachen,
wo die kinder spiel-spaß machen.
zum mittag ist es dann besonders hell,
ganz in der nähe sprudelt eine quell.
es klingt wie fernes kinderlachen
wenn sie steigen lassen ihre drachen.
der kinder lachen ist fröhlich und lustig
überspielt der quellen murmelnder gesang.
die kinder werden so ganz schmutzig,
wenn sie laufen übern sand.

216

sommertag

wenn am frühen morgen die vögelein zwitschern und rufen.
Die dunkelheit sanft weicht und ganz leicht der tag anbricht.

Steig ich aus dem bett und betrete die kalten stufen,
und freue mich im herzen auf das tageslicht.

Der himmel in der ferne wird heller und leuchtend rot
die helligkeit der sonnenstrahlen erleuchten diesen tag,
die kleinen morgentautropfen sich auf den blättern darbot.
Ich wünsche mir den sommertag, wie ich ihn immer mag.

217

Jane
11.6.22



218

"Bunt wie ein regenbogen!" (Jane)

STIMMUNG AM ABEND

einen schönen himmel sehe ich grad,
die sonne hinter die wolken trat.
doch seh ich einen hellen schein,
er sollte von der sonne sein.

bald ist der himmel gleich bedeckt,
dahinter sich der mond versteckt.
von ihm wär nur 'ne sichel zu sehen,
so wird er seine runde drehen.

auf meiner wanderung durch die natur
fehlen mir die sterne nur.
ich sah sie gern am himmel stehn,
wo sie leuchten wunderschön.

einsam geh ich nun nach haus,
und dieser reim, der ist nun aus.

jane
26.6.22



220

von jane

DAS MÄDCHEN AUF DER SCHAUKEL

der frühling scheint in mein gesicht,
mit seinem strahlend sonnenlicht.
die ersten zarten blumenspitzen
seh ich auf den wiesen blitzen.

die schneeglöckchen nicken mit den köpfchen
an denen hängt ein kleines tröpfchen,
die krokusse blühen gelb und blau
und stellen sich dem mensch zur schau.

auch tulpen sind recht bald zu seh'n
und veilchen zeigen sich sehr schön,
unter einem dichten strauch.
die leberblümchen kommen auch.

drum lasst uns diesen frühling genießen,
wenn abends die blüten das köpfchen schließen,
sind die menschen ganz gewiss
öffnen diese sich am morgen befliss.

Jane

221



