

Es manchmal passiert

Manchmal Traurigkeit meine Seele erfasst!
Spüre sie, wie eine schwere Last!
Ein enger Gurt scheint sich um mich zu legen!
Fühle, als könnte ich mich kaum bewegen!

Die Traurigkeit beginnt
sich in mir auszubreiten,
Freude, das Lächeln dabei
aus dem Gesichte gleiten.

Mein Haupt
senkt sich hernieder,
schwer fühle ich nun
meine Körperliden.

Schleiche irgendwie dahin,
so, als wenn ich gar nicht mehr bin.
Alles sieht aus grau und ausgebleichen,
die Lebensenergie irgendwie gewichen.

Dunkle Wolken haben mich eingehüllt.
Fühle es so, als wäre ich zerknüllt.
Traurigkeit, den Schmerz
durch sie zu empfinden,
mein Körper beginnt sich bildlich
dieser Schmerzen förmlich zu winden.

Wenn die Traurigkeit mich übergießt,
aus meinen Augen ein Strom
von Tränen dann fließt.

Ein Schluchzen mich ergreift, ein Beben in Wellen,
die immer höher und höher in mir schnellen.

Die Tränen versiegen dann nach einigen Zeiten,
eine tiefe Stille beginnt sich in mir auszubreiten.

Der Grund
meiner Traurigkeit
ich nun schaue,
überlege mir,
wie ich dieses abbaue!

Traurigkeit,
kann durch
viele entstehen,
ich beginne mal
danach zu sehen.

Von Traurigkeit sind viele Seelen betroffen,
die Sehnsucht nach Liebe, ist ihr Hoffen!
Oftmals haben einige, was sie lieben verloren,
auch so wird die Traurigkeit geboren.

Wenn man sich fühlt in die Ecke gestellt,
dann fühlt man sich ausgestoßen,
irgendwie nun allein auf dieser Welt!

Wird man verhöhnt,
verachtet und verlacht,
auch zu sehen dann
die Traurigkeit und Seelennacht.

Dieses ist nur ein Ausschnitt,
von vielerlei Traurigkeit
Schmerz und Seelenleid!

Traurigkeit sollte man
wie eine Wunde versorgen,
dann heilt sie
und es beginnt
ein neuer Morgen.

Diese Wunden,
sollte man verbinden,
mit Liebe,
Trost und Zuwendung.
So hilft man Anderen
sie zu überwinden!

Nun mal wieder nach meiner Traurigkeit sehen!
Frage mich, was muss da geschehen?
Verändern wohl das, woraus sie ist geboren
Ihre Entstehung und dazu den Grund,
dann werde ich wieder froh, meine Seele gesund!

Öfters liegt die Veränderung
nicht in meinen Händen,
dann versuche ich Wege
zu finden es zu wenden!

Mit Liebe kann viel geschehen,
so Freude, Hoffnung und Heilung
dann auch nach einer Zeit zu sehen?