

Drei Gedichte..

für mehr Kraft. Dazu am besten laute Heavy Metal- oder Grunge-Musik hören, z.B. Creed oder Nirvana.

Dazu die Zeilen lesen, sich reinversetzen und neue Kraft genießen! ☐



Energie.

Aus der Mitte heraus direkt in den Solarplexus.

Alles ist geöffnet, alles ist frei, alles fließt.

Du bist die Energie.

Du bist der Schatten.

Du bist die Angst und die Wut und der Zorn.

Du zerteilst Dinge in der Mitte hindurch.

Du sägst Stein

Du schlägst Holz

Du triffst einen Entschluss

Du gehst.

Du sitzt

Du rennst

Du bist.

Die Angst ist weg.

Du gehst auf andere zu.

Du freundest dich an.

Du sprichst laut.

Du machst sauber.

Gründlicher als sonst.

Dazwischen eine Blume.

Sie wird sorgfältig gepflückt und geachtet.

Am Abend steht sie auf dem Tisch

und lächelt dich an.

.....

zu Creed- Ode

Wut

Die Bierflasche in der Hand
gehst Du durch die Stadt
jeder Schritt ist schwer und trifft den Boden
andere wenden sich von Dir ab

da kommt eine Frau.
der Blick ist schüchtern auf den Boden gewandt
sie hat keinen Mut dich zu grüßen
oder auch nur anzusehen.

Du gehst weiter und hältst die Flasche fest.
Sie hält dich,
zusammen seid ihr ein Team.

Da kommt jemand von vorne, der ist gegen dich
er ist wütend und laut und schreit herum
er sagt, dass du scheiße bist
und es nicht kannst.

er wird wütend und schmeißt Dir Dinge in den Weg
es prallt alles an dir ab
du wirst gar nicht davon bewegt
du stehst einfach da und schaust zu.

du findest es erbärmlich
er tut dir leid
du denkst noch, ob du die Flasche nehmen sollst
dein Griff wird fester
du hast den Drang, das Ding zu werfen
oder damit zu schlagen

alles vibriert
du zitterst vor Wut.

Was hält dich davon ab, es nicht zu tun?

.....

Geschwindigkeit (Nirvana- Smells like teen spirit)

Der Panzer wird gestartet
er grummelt
die Zylinder werden mit Brennstoff gefüllt
es fängt langsam an

dann kommt die Maschine auf Touren
ein leichtes Pfeifen von beiden Turboladern
zeigt die Bereitschaft zum Sex.

Du tippst auf das Gas
es gibt einen Ruck nach vorne
„Vorsicht, der hat Kraft“
sagt der Autoverkäufer

du fährst auf die Landstraße
und gibst mehr Gas
es drückt dich in den Sitz
Energie und Verbundenheit

dann kommt die Autobahn
auf der Auffahrt gleich Vollgas
es beschleunigt dich auf den linken Streifen

alles ist eine Bewegung
die Tacho-Nadel steigt und steigt
es gibt kein Ende und kein Limit

bei 230 lehnst du dich zurück
es ist wie fliegen
alle anderen werden klein und schwach
du bist der schnellste.
und der beste
und der größte.