

# 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.