petra hillebrand

BARFUSS ZUR QUELLE

gedanken für menschen
mit **burnout**

TYROLIA

petra hillebrand

BARFUSS ZUR QUELLE

gedanken für menschen
mit **burnout**

Tyrolia-Verlag · Innsbruck–Wien

Barfuß zur Quelle

zu eng geworden
die schweren Arbeitsstiefel

mit Druckstellen
bis zu den Zehen

befreie ich mich
von äußeren
Zwängen

verweile
im Jetzt
erde meine Sohlen

bin barfuß
unterwegs

zu neuen
Quellen

Verpflichtungsdickicht

so vieles müssen

arbeiten
mehr Leistung erbringen
Geld verdienen
Kompetenz beweisen
für andere da sein
Stress aushalten
zurückrufen
Probleme lösen

müssen
immer nur müssen

Erholung brauchen
aber nicht
einschlafen können

dauernd gefragt werden

doch nichts mehr
hören wollen

Überforderung spüren
und nicht wissen
wie weiter

schwach sein dürfen
und plötzlich

gar nichts mehr
müssen

nur atmen
und leben

Fährtensuche

fußschwer
möchte ich fort

noch fehlt mir
der Weg

Nur du

dieser Raum
ist dir eigen

nur du
nimmst diesen Platz ein
mit allem
was du bist

du allein
kannst deine Träume und
Sehnsüchte
zur Erfüllung bringen

keiner
vermag deine Spuren zu füllen
die Lücke zu schließen
die dein Fernbleiben
hinterlassen würde

niemand
ist dir gleich

denn du
bist etwas ganz Besonderes

Harte Kost

oft
fällt es nicht leicht
sich seine Erkrankung
einzugestehen

noch schwerer
mutet es an
Veränderungen
entgegenzublicken

und diese
gerade in Krisenzeiten
als Chance
wahrzunehmen

doch am schwersten
ist es wohl

die eigene Ohnmacht
auszuhalten

und nahestehende
Menschen
daran teilhaben
zu lassen

Rettendes Ufer

wenn Grün
die Farbe der Hoffnung ist

träume ich sie mir
auf weichem Sand

der von Wellen umspült
zum Ufer wird

nach rauer See
und wildem Sturm

Ansichtssache

ob etwas klein
oder großartig

halb voll
oder fast leer

dem Ende nah
oder als Anfang
erscheint

ist mehr
als nur eine Frage
der Perspektive

Freiräume

wenn die quellenden Mengen
unerledigter Arbeit
mir nachts
den Platz zum Schlafen rauben

und mein Wälzen im Bett
sich immer mehr
den Drehbewegungen
des täglichen Hamsterrads
anpasst

dann sehne ich mich
drehschwindlig geworden
nach neuen Räumen

in mir
und um mich herum

deren Ruhe
mir ein Kissen strickt
in dessen Fülle
ich mich wohlig
kuscheln kann

um jene Weite zu erspüren
die ich
zum Träumen brauche

Ein Anfang

bisher lief ich
Haken schlagend
wie ein Hase

dem Fuchs
davon

doch die Angst
blieb mir Begleiter

denn Verdrängtes
haftet
nicht nur an den Fersen

nun bereit
die Tür
zu mir selbst
einen Spalt zu öffnen

weise ich der Angst
endlich
ihren Platz zu

und bin
überrascht

weil des Lebens
zerfurchtes Gesicht
auch lächeln kann