

# Traurig

Die Traurigkeit  
ist aufsteigend.  
Warm und kribbelig.  
Beginnt nahe den Nieren.  
Drückt auf den Magen.  
Steigt zur Lunge.  
Holt tief Luft.  
Erreicht das Herz.  
Erwärmt es.  
Lässt es schneller schlagen.  
Befällt warm den Hals.  
Will ihn abschnüren.  
Steigt in den Kopf.  
Nimmt davon Besitz.  
Lähmt die Zunge.  
Kribbelt und brennt im Gesicht.  
Nerven zucken.  
Kopf wird heiß.  
Verliert Farbe.  
Blut pocht.  
Erreicht endlich die Augen.  
Baut Druck auf.  
Wenn man Glück hat kann man weinen.

Man will,  
weg von Menschen,  
weg von Belastungen,  
weg von Mühen,  
weg von Demütigungen,  
weg von Problemen,  
weg von Vorwürfen,  
weg von Bedürfnissen,  
weit weg .

Aber die Beine wollen nicht gehen,  
die Augen nicht verstehen,  
der Kopf sich nicht drehen.  
die Arme sich nicht heben,  
das Herz nichts vergeben.

Irgendwann ist es vorbei.  
Alles ist einerlei,  
wir fühlen uns alt,  
das Blut wird kalt,  
Die Tränen versiegen.  
Ruhe kehrt ein,  
der Teufel wird uns kriegen.

Wolfgang