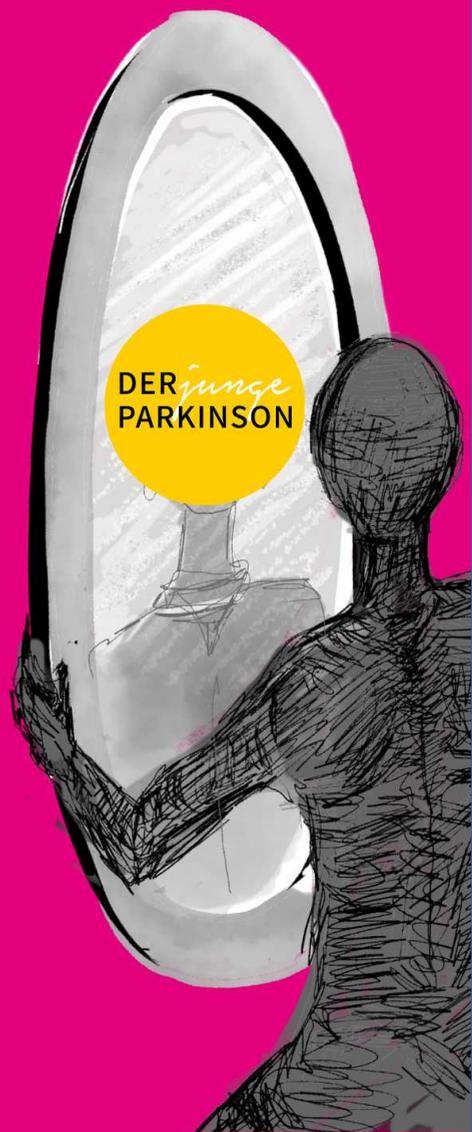


**TUE ICH
DAS FÜR
MICH
ODER IST
DAS FÜR
MICH
GIFT?**



**POETISCHE GEDANKEN
ZU PARKINSON
VON KATHARINA BEYER**

MIT ILLUSTRATIONEN VON ANNEKATRIN SONN



Tue ich das für mich, oder ist das für mich Gift?

Poetische Gedanken zu Parkinson

Texte von Katharina Beyer
mit Illustrationen von Annektrin Sonn

Impressum

TUE ICH DAS FÜR MICH ODER IST DAS FÜR MICH GIFT?
Poetische Gedanken zu Parkinson

1. Auflage, 2025

Autorin: Katharina Beyer, Bielefeld

Druck: Sievert Druck & Service GmbH, Bielefeld
gedruckt auf Recycling Papier

Illustrationen: Annekatrin Sonn, Bonn

Fotografien: Benjamin Renner, Leipzig

Legitimation: Alle Rechte vorbehalten

Urheberrechtsinhaber: Katharina Beyer

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung von Katharina Beyer nicht zulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und Veröffentlichung.

Die verwendeten Fotografien von Benjamin Renner und Illustrationen von Annekatrin Sonn sind ebenfalls urheberrechtlich geschützt. Jegliche Verwendung oder Vervielfältigung ohne schriftliche Genehmigung der UrheberIn und den FotografInnen und dem schriftlichen Einverständnis der abgebildeten Personen ist unzulässig.

Meine lieben Menschen – Familie, FreundInnen, WeggefährtInnen – nah und fern, mit euch ist der Weg weniger steinig, weniger steil, weniger einsam, weniger lang. Danke für all eure Liebe und euren Support.

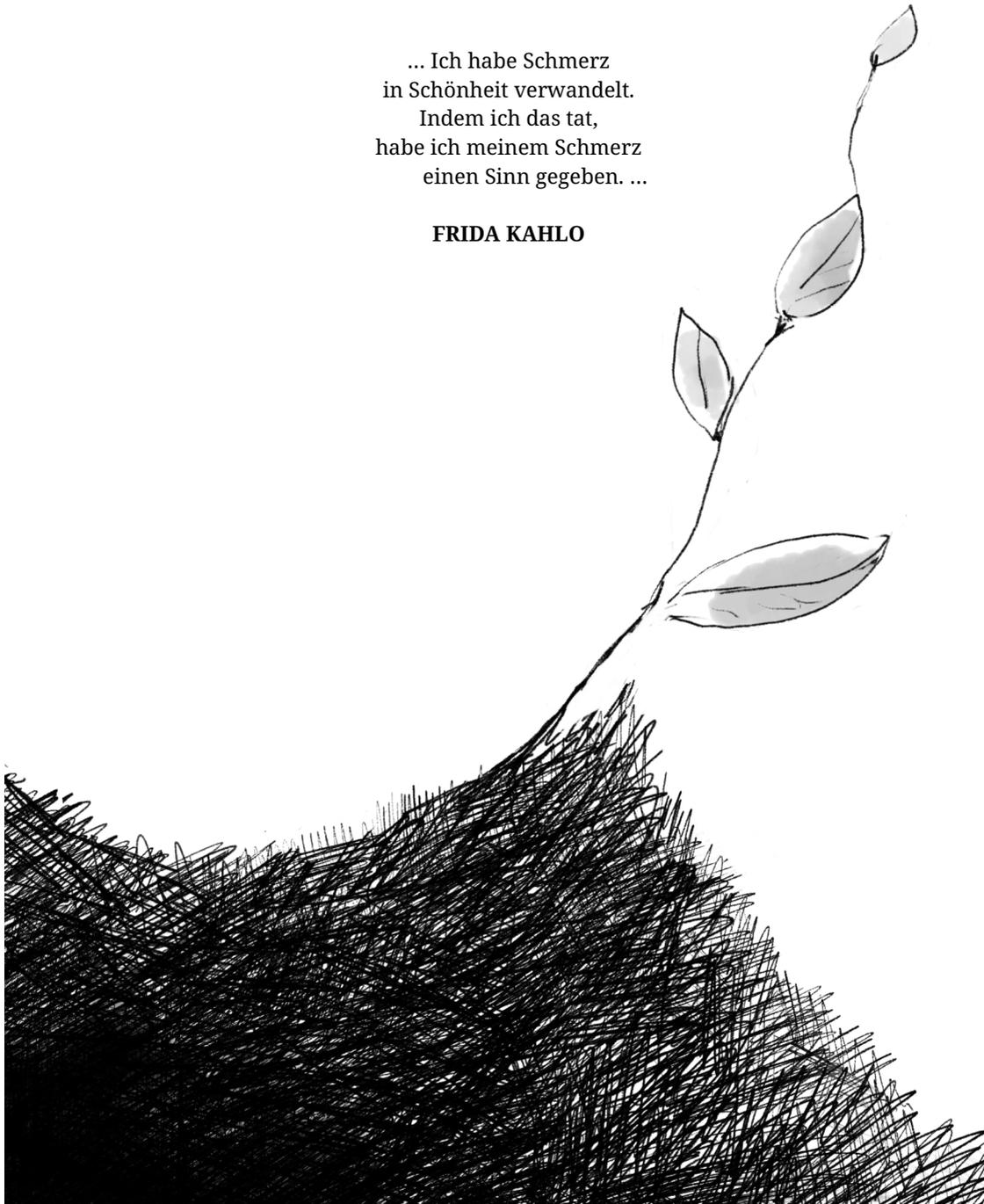
Liebe Parkinson-MitpatientInnen, schön dass ihr diesen Raum, in dem wir alle nie sein wollten, mit Wärme, Verständnis und Freundlichkeit füllt; damit keiner von uns sich allein fühlt.

Herzlichen Dank für die kostenlose Produktion und Beratung an die Sievert Druck & Service GmbH in Bielefeld.

RINA.SUN

... Ich habe Schmerz
in Schönheit verwandelt.
Indem ich das tat,
habe ich meinem Schmerz
einen Sinn gegeben. ...

FRIDA KAHLO



Übersicht der Gedichte

VORWORT

Tue ich das für mich oder ist das für mich Gift?.....12

DAS UNANNEHMBARE ANNEHMEN

Ich bin krank.....15

Faustschlag des Universums.....16

Weiße Wände.....18

Ich war blutung und klein.....19

Now.....21

Aus heiterem Himmel.....25

Schimpfwörter und Selbstmitleid.....22

Notizen an mich.....23

Ein langer Weg.....25

HOFFNUNG UND LEBENSMUT FINDEN

Du schaffst das.....27

Lebenshungrig erwacht.....28

Make seconds count.....29

Zufriedenheit.....30

HOPE.....31

Goldene Schwerter und Zeigefinger.....32

Zuhause.....33

DAS LEBEN LEBEN – TROTZ HÜRDEN

Notizen an mich.....35

INSOMNIA

Im Kampf.....37

Klopf Klopf.....38

Nachtgespenst.....39

Der Mann im Mond.....40

Nachteule und früher Vogel.....42

Rest for the restless.....44

TANZEN UND MUSIK

| | |
|--------------------------------|----|
| Ein Tanz am Wintermorgen..... | 47 |
| Die vertanzte Nacht..... | 48 |
| Music is the warmest coat..... | 50 |

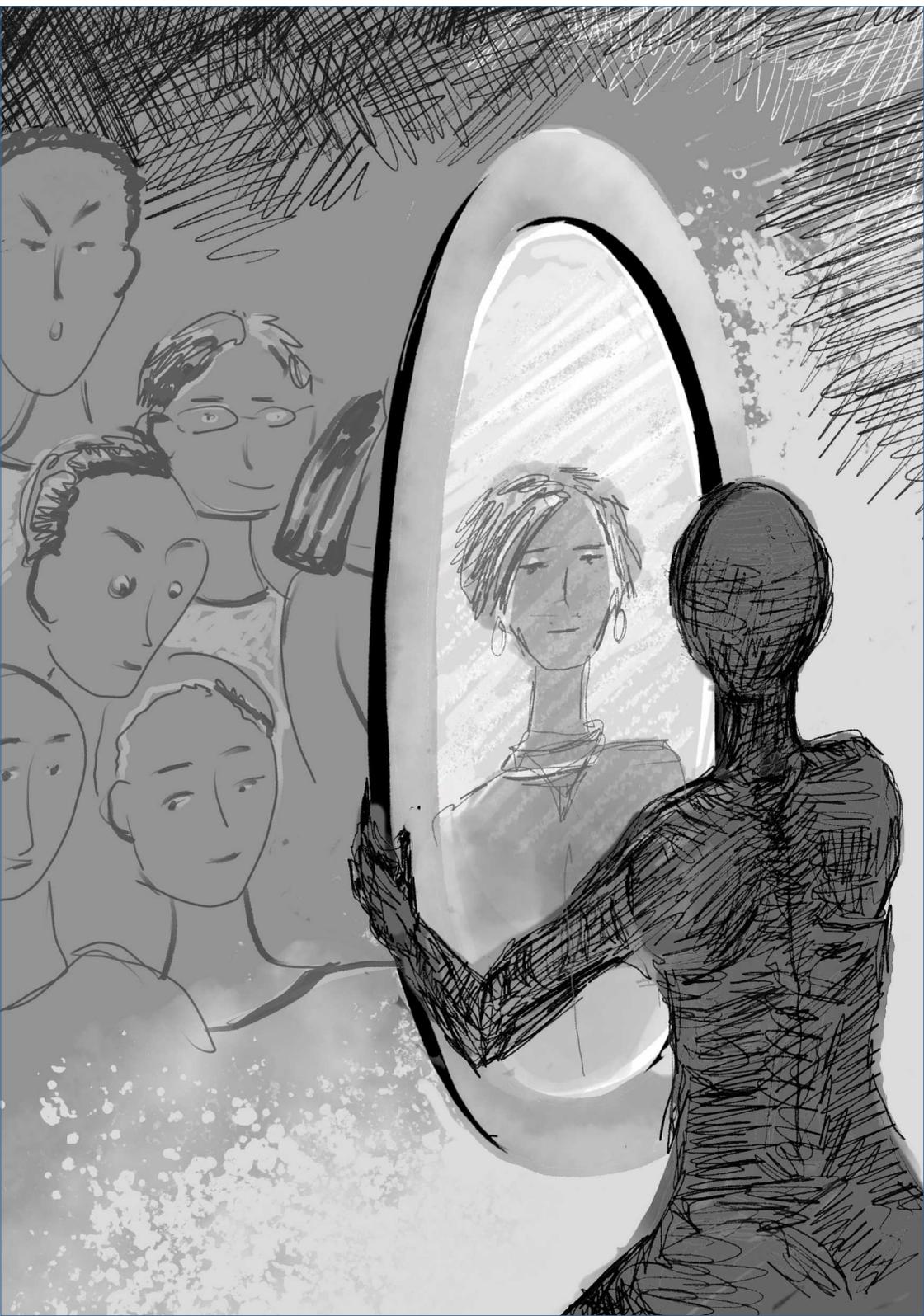
ACHTSAMKEIT

| | |
|----------------------------------|----|
| What I believe..... | 52 |
| Überall..... | 53 |
| Die fleißige Biene..... | 54 |
| Keine Helden in Sicht..... | 56 |
| Vertrag mit dem Ungefragten..... | 57 |

IN BEZIEHUNG MIT ANDEREN

| | |
|-------------------------------|----|
| Miteinander..... | 61 |
| My Heroine..... | 62 |
| A special boy..... | 65 |
| An meine Freundinnen..... | 66 |
| Aus Mitgefühl..... | 70 |
| This is us..... | 72 |
| Die Frida in mir..... | 74 |
| Wie Gott mit mir spricht..... | 76 |

Anmerkung der Autorin: Einige der Texte entstanden als Schreibaufgaben der internationalen Poets with Parkinsons (www.poetswall.com), die ich mit aufbauen durfte. Diese Texte habe ich zumeist in Englisch verfasst. Da sich Poesie nicht ohne weiteres von der einen in die andere Sprache übersetzen lässt, verzichte ich darauf.



Zunächst

Ich hoffe, dass Dir die Gedichte in diesem Heft gefallen und aus ihnen etwas Positives für dich erwachsen kann, egal ob du selbst von Parkinson betroffen bist oder nicht.

Die Texte entstanden in den letzten 5 Jahren, in Annahme und Auseinandersetzung mit meiner frühen Parkinson Erkrankung. Ich veröffentliche sie, um in meiner ganz eigenen Sprache auf uns Betroffene aufmerksam zu machen und meine Gefühle und Gedanken mit anderen Betroffenen zu teilen. Mein Weg mit der Erkrankung ist nicht immer leicht, und meine Poesie hilft mir sehr bei der Verarbeitung. Glücklicherweise habe ich auch ein fantastisches Netzwerk, das mich trägt und unterstützt.

Annnnekatrin Sonn lernte ich als Teilnehmerin des ersten „Der junge Parkinson“ Workshops kennen. Mit ihrer kreativen Herzlichkeit fanden wir direkt einen hilfreichen Austausch, der sich inzwischen zu einer Freundschaft ausgebaut hat. Ich bin stolz und unglaublich dankbar, für ihre feinen, vorsichtigen, aber kraftvollen Illustrationen, die diesen Band bebildern.

Ich wünsche viel Freude beim Anschauen und Lesen!

Katharina Beyer

Parallel zu dem Gedichtband erscheinen die Neuauflage des Buches „Der junge Parkinson – 30 Wahrheiten über mein Leben“ und das Musikalbum „Wort an Herz auch“, erstellt mithilfe von AI (auf vielen Streaming Plattformen, z.B. Spotify)

www.derjungeparkinson.de

Tue ich das für mich oder ist das für mich Gift?

Ich habe diese Vision von mir
doch ein Teil von mir steht hier
der andere läuft im Licht und mit Applaus
der eine steckt fest und kommt nicht raus.

Ich kann nicht schlafen, will was tun
doch mein Körper möchte ruhen
ich bin hin und her gerissen
an mir nagt das Gewissen.

Denn die Zeit und Kraft ist konzentriert
einzig auf das, was mir gerade so im Kopf rumschwirrt
mir fehlt der Luxus, nur das zu tun
ich lauf meist in viel zu großen Schuhen.

Ich will und kann und werde was erreichen
doch kann ich die Rechnung dafür begleichen?
Setze ich zu viel aufs Spiel?
Verliere ich mich und das Ziel?

Doch ich weiß in mir drin:
Wo stehe ich, wo will ich hin?
Wie ist der Weg beschaffen?
Sollte ich das lieber lassen?

Doch meine Stimme sagt: „Renn los!!“
das ist Selbstzweifel bloß
du willst dich selber stoppen
um keine Kritiker anzulocken.

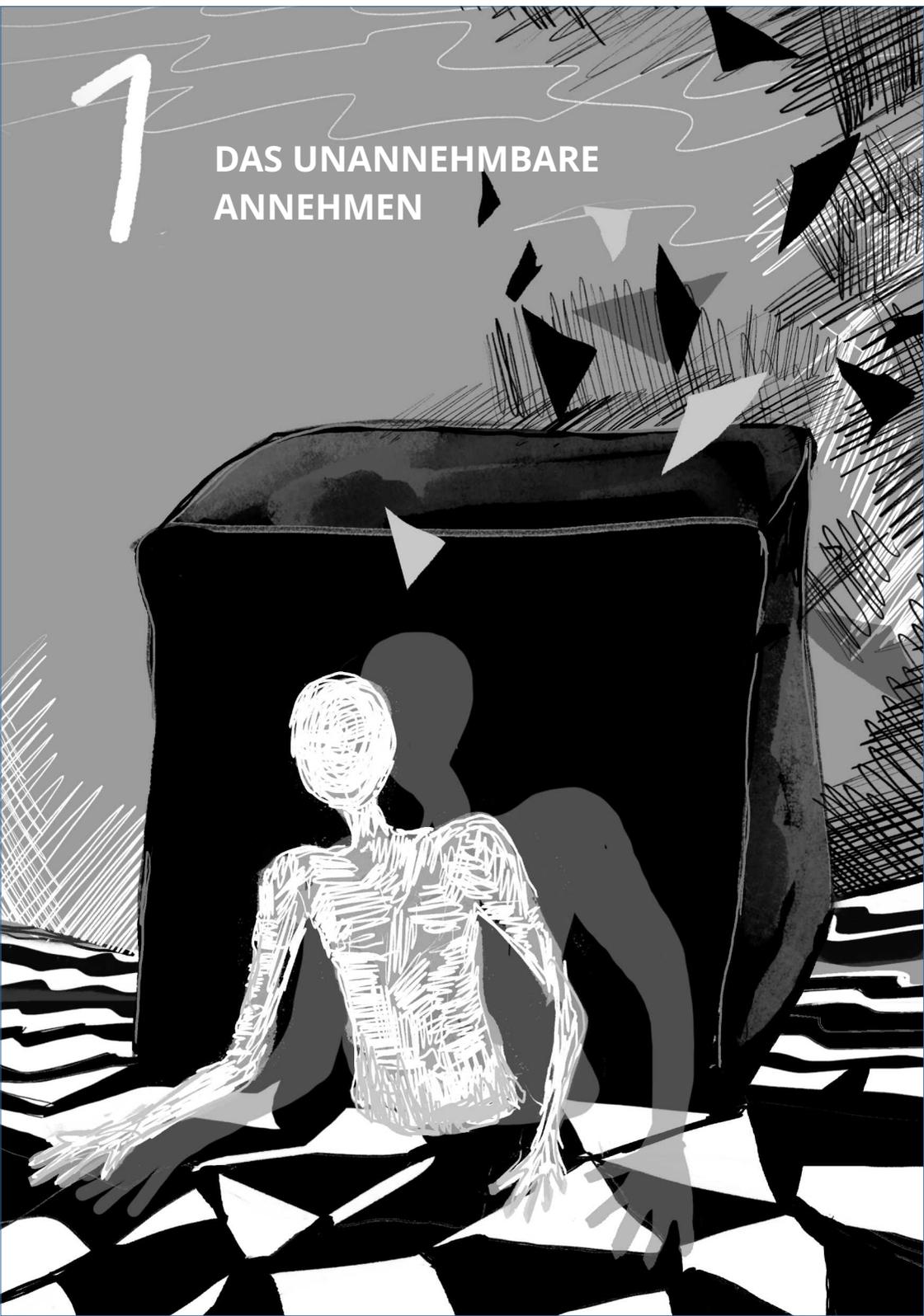
Dabei bin ich frei von ihrem Urteil
dachte, das wäre mein Vorteil
es geht um nichts, und auch um alles
denn ich bin sicher, ich kann es!

Und noch im gleichen Atemzug
frage ich mich: Ist das genug?
Kann ich? Soll ich? Bin ich?
Andere können mehr
dafür bewundere ich sie sehr.

Ich sehe mich nicht an ihrer Seite
und suche schnell das Weite
Tu ich das für mich?
Ich glaube schon, aber ich weiß es nicht!

7

DAS UNANNEHMBARE
ANNEHMEN



Faustschlag des Universums

Alles gesagt und bekannt
mehr Kopf und Verstand
als Herz und Schmerz
mehr Wissen und Beschreiben
als Fühlen und Bleiben
hältst es im Wind
fest wie ein Kind
aus Seidenpapier gefaltet
mit Pastellfarben gestaltet
das perfekte Leben
sich hingeben
mit deutlichen Worten
sich verorten
nahe dran
von Anfang an ...

Nicht drumherum
nicht untenrum
auf den Tisch
wie frischen Fisch
entgrätet
und entkernt
das nicht Essbare entfernt
den Garpunkt erreicht
en point – gar nicht leicht
eine Botschaft ohne Buchstaben
ein Aufgeben ohne Aufgaben
geklettert
zerschmettert
zu unten, zu oben
Aufstand proben ...

... Das Universum schlägt zu,
dann und wann
wenn es nicht anders kann
mit harter Faust
wenn du dir zu viel oder wenig traust
wenn du immer vor – oder zurückblickst
und dich selber austrickst.

Das Universum schlägt zu
dann und wann
Was tust du dann?

Ich bin krank

Ich bin krank.
Ich habe eine Krankheit.
Ich lebe mit der Krankheit.
Ich lebe.

Ich bin ängstlich.
Ich habe Angst.
Ich lebe mit der Angst.
Ich lebe.

Ich bin voller Schmerz.
Ich habe Schmerzen.
Ich lebe mit den Schmerzen.
Ich lebe.

Ich lebe.
Ich lebe ein Leben.
Ich habe mein Leben.
Ich bin lebendig.

Weißer Wände

Du stehst da mit leeren Händen
vor kahl weißen Wänden
du stampfst auf mit den Schuhen
möchtest doch ruhen
bist gezwungen zu kämpfen
im müden Körper mit Krämpfen
musst schwimmen und rennen
unbekannte Gewässer und Wege
die wir alle kennen
du haderst und schimpfst voller Unverständnis
du bist hart und fühlst dich wie im Gefängnis.

Ich komm hier nicht raus!
Ich stecke fest!
Diese leeren Hände geben mir den Rest!
Doch ich bitte dich, verzweifle nicht!

Denn die Leere wirft auch den Blick
auf deine Hände und ihr Geschick
du kannst so viel mehr als du weißt
vielleicht möchte jemand, dass du begreifst
dass alles Tun einen Sinn ergibt
dass du reich bist, wenn du dir selbst vergibst
dass es nicht immer um das Ergebnis geht
sondern um das, was am Wegesrand steht.

Vielleicht kommst du ins Ziel mit leeren Händen
doch mit bunten Bildern und Geschichten an den Wänden.

Ich war blutjung und klein

Mit 40 wollte ich so viel sein, nun ist er da, der Tag mit einem Knall!
Ich frage mich, ob ich meinem Ich von damals wohl gefall:

Ich wollte sein, Mutter, Frau und sexy Lady
mit Haus und Hof und lachendem Baby
erfolgreich im Job
mit Motivation und Gehalt top
mit Menschen, die mich mögen
und vielen guten Eigenschaften, die vermögen
dass ich Freunde habe und neue gewinne
dass ich die Einsamkeit für immer bezwinge
dass ich am Strand bin, so oft ich kann
die Welt bereise mit meinem Mann.

Ich wollte niemals stehen bleiben
der Wind sollte mich treiben
jeden Tag was neues lernen
alle Türen offen, nichts verbergen.
dass ich gesund bin, war kein Wunsch in mir
davon ging ich aus – und nun stehe ich hier:
Ich habe so viel erreicht, was ich wollte
und doch tobt in mir die Revolte.

Denn mein Körper gibt mir zu verstehen:
Es geht nicht darum, was andere sehen
es geht um den Frieden in mir
denn ob ich es will oder nicht, bin ich hier
mit einem Körper fest verbunden
der sie nicht alle schafft meine Ehrenrunden
der manchmal noch vor dem Ziel zusammenbricht
nicht tragen kann, das unglaubliche Gewicht

Ein Mensch voll Ehrgeiz, Eitelkeit und Ambitionen
der sich sehnt nach neuen Visionen
der einfach wissen will
ganz in Ruhe und ganz still
wohin es geht, in welchem Tempo und auch wann
der müde ist, aber nicht schlafen kann
der manchmal so stark zittert
dass ein anderer sich vergewissert
ob ich wohl Hilfe brauche
wenn ich doch nur schnell mal einkaufe.

Die kleinen Dinge sind so schwer
die großen Träume gar nicht so sehr
es ist das Gewicht des Schicksals, das an ihnen hängt
es ist die Erfahrung, die mich lenkt.
das Leben ist ganz ungewiss
noch bevor ich die letzte Fahne hiss
möchte ich unbeteiligt sein, an dem was andere sagen
ohne den bohrenden Schmerz ihrer Fragen
ohne mich zu verstecken
und ohne die Tränen mit Schminke zu bedecken.

Ich möchte mich und meine Krankheit zeigen
dabei kann ich sie nicht mal leiden
sie ist nicht schön
schwer zu verstehen
doch kann ohne sie nirgendwo hingehen.
bin nun ein kranke Frau im Außen
und muss viele Schlaufen laufen
bis ich dort angekommen bin
wo ich immer bei mir bin.

Ich bin nicht mehr jung und klein
aber auch mit 40 kann ich noch so viel sein.

Now

hold my bit of sadness
f*ck off hope
go away humbleness
leave me alone grace
and bugger off strength and bravery
I want to take a bath in pity
rub myself with salt of tears
inhale the smell of envy
and eat a chunk of hate and anger

you promise me whatever
and ask me to feel thankful
you demand me to hold my head up
and keep the spirit high

I want to tell you
the life that I shall live
is so dreadful and demanding
so hard and so unfair
what about all the others
and their fight and fear?
no-one really cares about us
and I shed a lake of tears

I cry for all dreams never happened
I cry for the children and their unfair
I cry with desperate madness

...

so please hold my bit of sadness
just for a moment now and here.

Aus heiterem Himmel

Aus heiterem Himmel
sehe ich mich konfrontiert
vom Zeitpunkt unglaublich schockiert
bin traurig doch
gestern noch
hatte ich ein Leben
wollte alles geben
teilen – verweilen

Warum nur ich?
Das geht doch nicht!
Aber wer sonst?

ist mein Gedanke
und ich merke
wie ich schwanke
nur selten hat einer das verdient
was mich fortan bewegt
darum geht es wohl auch nicht
nicht um meine Schuld
nicht um das Gewicht.

Es geht um mich!
Es geht um meine Zeit!
Es geht um Freiheit!

Schimpfwörter und Selbstmitleid

Was ich bin und was ich mal war
darauf komm ich einfach nicht klar:
Ich war so verdammt stolz und so wild und so laut
ich füllte jeden scheiß Raum und hab was aufgebaut
so voll mit Kraft und Ideen
ich wollte alles sehen
mit Kritik und mit Willen
diesen verfluchten Durst zu stillen.

Ich hab getanzt, gelacht und geträumt
hab keine Party versäumt und jetzt:
Ich dreh mich, dreh mich, ich dreh mich nochmal um
und ich seh mich, seh mich, seh mich nochmal an.

Das Echo hat geschallt
hab mich in so viele Dinge
kopflös und voller Hoffnung verknallt
ich hatte Angst, ich hab mich oft nicht getraut,
doch ich habe immer auf das verfluchte Glück vertraut.
Und dann?
F*CK, mit einem lauten Knall hat es angefangen:
Nie mehr die selbe
nie mehr sorglos
nie mehr frei
nie mehr geht dieser Scheiß vorbei.

Ich hab getanzt, gelacht und geträumt
hab keine Party versäumt und jetzt:
Ich dreh mich, dreh mich, ich dreh mich nochmal um
und ich seh mich, seh mich, seh mich nochmal an.

Meine Flügel sind gebrochen
hängen trübe hinunter
ich will es so leicht nehmen
tapfer und dabei so verflucht munter
will die von damals sein
und mache mich mit diesem lachhaften Ziel viel zu klein
denn ich bin gewachsen
aus meinen f*cking Schuhen von damals raus
Higheels kann ich nicht mehr tragen
noch nicht einmal Zuhause'.

Ich hab getanzt, gelacht und geträumt
hab keine Party versäumt und jetzt:
Ich dreh mich, dreh mich, ich dreh mich nochmal um.
Und ich seh mich, seh mich, seh mich nochmal an.

Ich bin jetzt groß, derbe ernst und schwer
echt und verwurzelt
und ich liebe meine Familie so sehr
ich brauche Halt und halte mich fest
das Leben f*ickt mich ins Knie
und gibt den letzten Rest
dann kommt meist eine Hand und hilft mir auf
und ich sehe dann zum Himmel rauf:
Ich sehe dich
aber f*ck dich, du kriegst mich nicht!

Ich hab getanzt, gelacht und geträumt
hab keine Party versäumt und jetzt:
Ich dreh mich, dreh mich, ich dreh mich nochmal um
und ich seh mich, seh mich, seh mich nochmal an.
Siehst auch du mich, siehst mich, siehst mich wieder an?

Notizen an mich

Die große Gefahr beim Verstecken ist
niemals gefunden zu werden!

Sei ein Vorbild:
Mach Fehler und gestehe sie Dir ein
sei hilflos und lass Dir helfen!

When you have no choice
choose happiness!

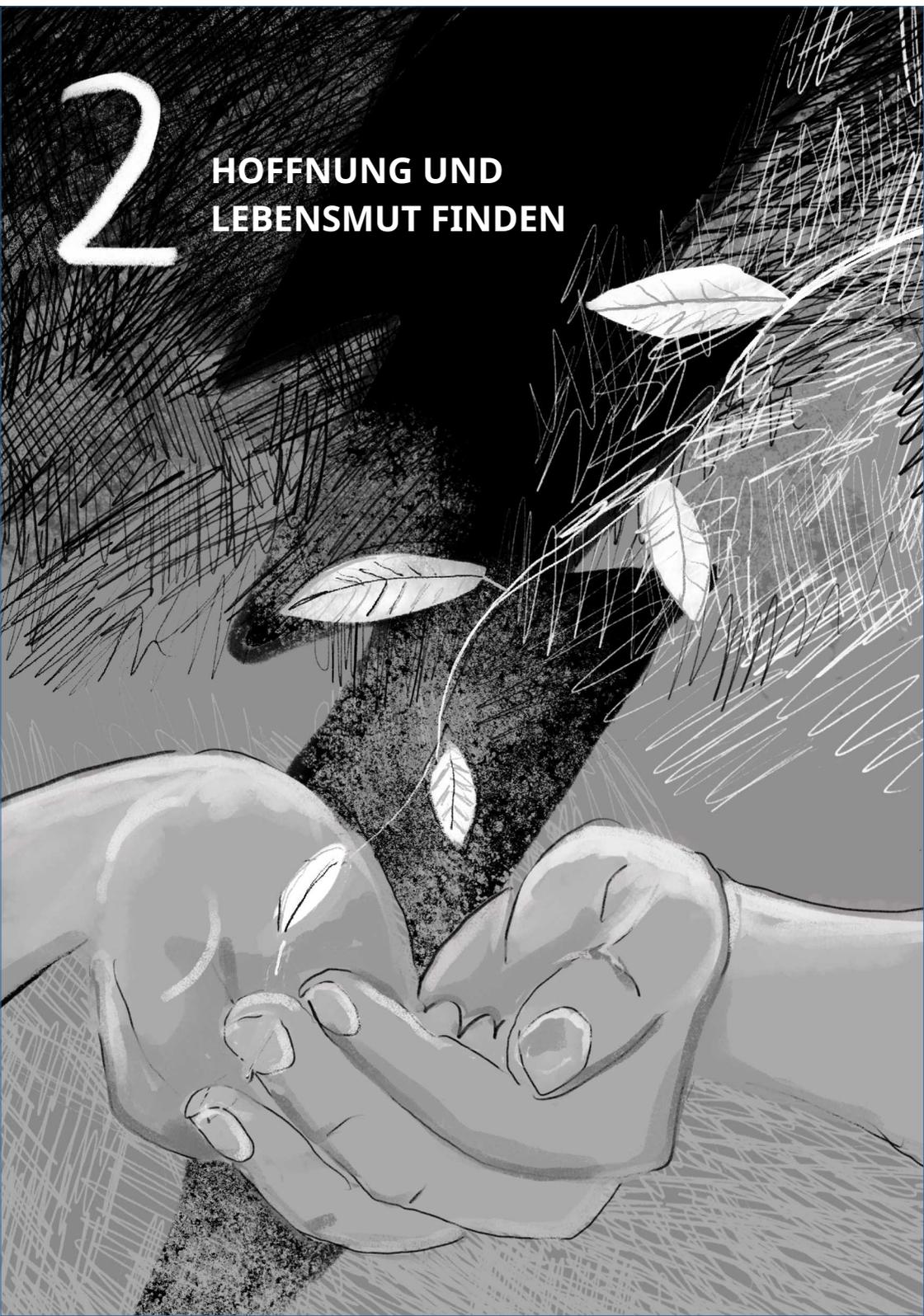
Wer niemals über seinen Schatten springt
wird spätestens bei Sonnenuntergang unsichtbar!

Stillstand ist nicht das gleiche
wie in Stille zu stehen!

Stille ist eine seltene Wahrheit!

2

**HOFFNUNG UND
LEBENSMUT FINDEN**



Ein langer Weg

Wohin mit den Zweifeln?
Wohin mit der Angst?
Was will dieser Anspruch
der immer denkt, er kann's?
Hab ich das verdient?
Ich bin doch nicht schuldig
an dem Tal, das vor mir liegt.
Wer kennt den Weg?
Ich suche schon seit Jahren
den Sinn, der hinter allem steht.

Es bleibt wohl ein Rätsel
kein Sudoku, kein Kreuz
eins ganz ohne Gewissheit
das Ängste weckt und Zweifel streut.
Werd ich es schaffen?
Komm ich mal an?
Wer und was wartet und bis wann?
Lohnt es den Aufwand?
Das Warten und Hoffen?
Das Beten und Kämpfen?
Ist das Rennen für mich wirklich offen?

Ich habe Zweifel, bin voller Angst
Was wenn du es nicht aushalten kannst?
Bis du mich ansiehst, direkt in die Augen
dir will ich alles glauben!
Zerteil meine Ängste
zerstreu die Zweifel im Wind!
Du bist die Hoffnung
die ich ganz am Ende wieder find'!

Du schaffst das

Intention oder Vision
ein großer Kampf
ein fröhlicher Tanz
lustige Spiele, ernste Ziele
ein Weg der Freude
ein stabiles Gebäude
ganz konkret oder wirr und verdreht
Eine klare Sicht
Nebel ganz dicht
lautes Lachen
gefährliches krachen
ein früher Morgen
eine Nacht voller Sorgen
ein Stein im Brett
der Feind im Bett
lauthals lachen, alles machen
vor Angst zittern
jede Chance wittern
alles sagen, etwas wagen
die Last tragen, die Angst verjagen
den Mut stärken
deine Zweifel bemerken
sie entkernen
ihre Fürsprecher entfernen
an dich glauben, dir selbst den Atem rauben
mit dir zufrieden, bei dir geblieben.

Du kannst alles schaffen
mit deinen eigenen Waffen!
Du brauchst nur deine eigene Vision
damit du glaubst: Ich schaff das schon!

Lebenshungrig erwacht

hungrig wie satt
hell wie dunkel
Tag wie Nacht
immer wie nie
Dunkelheit satte Nacht durchwacht

mühelos wie mühevoll
sacht gehaucht wie voll doll
vertiefen wie Untiefen
nie wie nicht jetzt
aus mühevoller Tiefe dem Tag begegnen

friedlich wie freudlos
in Ruhe wie in Stille
Friedensfahne wie rotes Tuch
jetzt wie „wann dann?“
allen stillen Kämpfen entgegen.

Make seconds count

Time is the first vague smile after a heartbreaking loss
time is the junior taking over from his senior boss
time is the wrinkled face in the mirror early morning
time is packed cars and empty houses after storm warning
time is the unbearable silence before a baby's first cry
time is grandma's dress a daughter is wearing on her special day.

Time is impatient knees and fingers trembling on a train
time is pools of pills to kill the pain
time is never ending applause for someone shy
time is the pause between "if only" and "I"
time is forever, when two feel like one
time is the „we“, they become.

Time is endlessly and never enough
time is not slow nor fast, not gentle nor rough
time is measured universally
but is felt very individually
time is neither given nor taken away
time depends on, how long you stay.

So take your time
and make every second count.
When you run out of it
those moments will make you proud.

Zufriedenheit

Ich glaube, es heißt zufrieden sein, weil alles friedlich ist.

Wie ein zugefrorener See, der alle Wunder des Sommers unter seiner dicken Eisschicht verstummen lässt.

Wie ein Segelschiff, das mit eingerolltem Segel geduldig die Wellen auf und ab schaukelt.

Wie die ersten Stunden des Tages, die gemeinsam mit der Sonne die Nacht vertreiben und mit weit geöffneten Armen den Tag begrüßen.

zuversichtlich
zugleich still
nur sein
nichts mehr
kein dann
kein wann?
kein wo?
und wohin?
hier und jetzt
wie es ist
fern von Wertung
im Kern
im Herz
weit und weich

HOPE

Hope is a state of mind
it does kindly remind
you of what's possible after all
no matter, how thick the wall
no matter, how hard you fight
no matter, if it feels right
hope makes you believe it's true
and all the power lies in you
with hope you can move on
even if the journey feels much too long
with hope you feel the love
in you, with you and all above.

Hope is everywhere in the sky
within your heart, your soul and near by
friends and family are spending hope
their love is a hopeful dope
I am hopeful, thoughtful, joyful
doubtless, sleepless, restless
I do move on
go the path with holding on
to the love I'm given
I feel driven
I reach the sky
and say goodbye
to doubts and pity
to feeling shitty
I am full of hope and optimism
please, follow me and my rhythm.

Hope is my state of mind, please be kind!

Goldene Schwerter und Zeigefinger

Ich weiß er ist uncool
und nicht so der Bringer
mein ständig mahnender Zeigefinger.

Doch wenn er wem steht, dann mir
denn eigentlich wäre ich nicht mehr hier.
Ich hatte den Ort schon verlassen
mit hängendem Kopf und zerbrochenen Tassen
ich war ganz zerstört und zerschmettert
verängstigt und ins Dunkel geklettert
Ich saß ganz unten in der Stille
dann spürte ich ihn, es war mein eiserner Wille:
„Du hast noch was vor, du musst durch das große Tor!“
Ich ging durch die quietschende Tür
wusste nicht wohin und wofür.

Dann kamen sie
von allen Seiten
Hände wollten mich greifen.

Sie hielten mich fest im Arm
bis ich kaum noch Luft bekam
sie schenkten mir Licht und Lachen
ich hatte wieder Mut, Dinge zu machen
ich reise, ich jogge, ich tanze und ich kämpfe
ich geh immer bis an die Grenze
manchmal zu weit
mit Sicherheit.

Aber wenn ich nicht jeden Tag genieße
das Leben laut lachend mit Übermut begieße
wenn ich nicht alle Chancen immer ergreife
die Dinge mache anstatt dass ich sie erst begreife
wie danke ich es dann diesen Händen
die mir die Kraft zum Leben spenden
wie soll ich sonst meinen Willen stillen
wie könnte ich nicht alles tun, was ich noch will
wenn ich weiß, es wird irgendwann sehr still?

Darum stehe ich hier und blicke dich an
damit ich dich ungefragt fragen kann:
„Wer ist die Quelle von allem, was du bist?“

Finde es heraus und stell sicher
dass du es niemals vergisst!
verwechsle nicht müde mit Hoffnungslosigkeit
mach dich einfach für ein ausgeschlafenes Morgen bereit
trau dir was zu
mach mal was anders –
du wirst sehen,
du kannst das!
Wir schaffen viel mehr
als wir zu glauben wagen
das kann ich dir aus Erfahrung sagen.

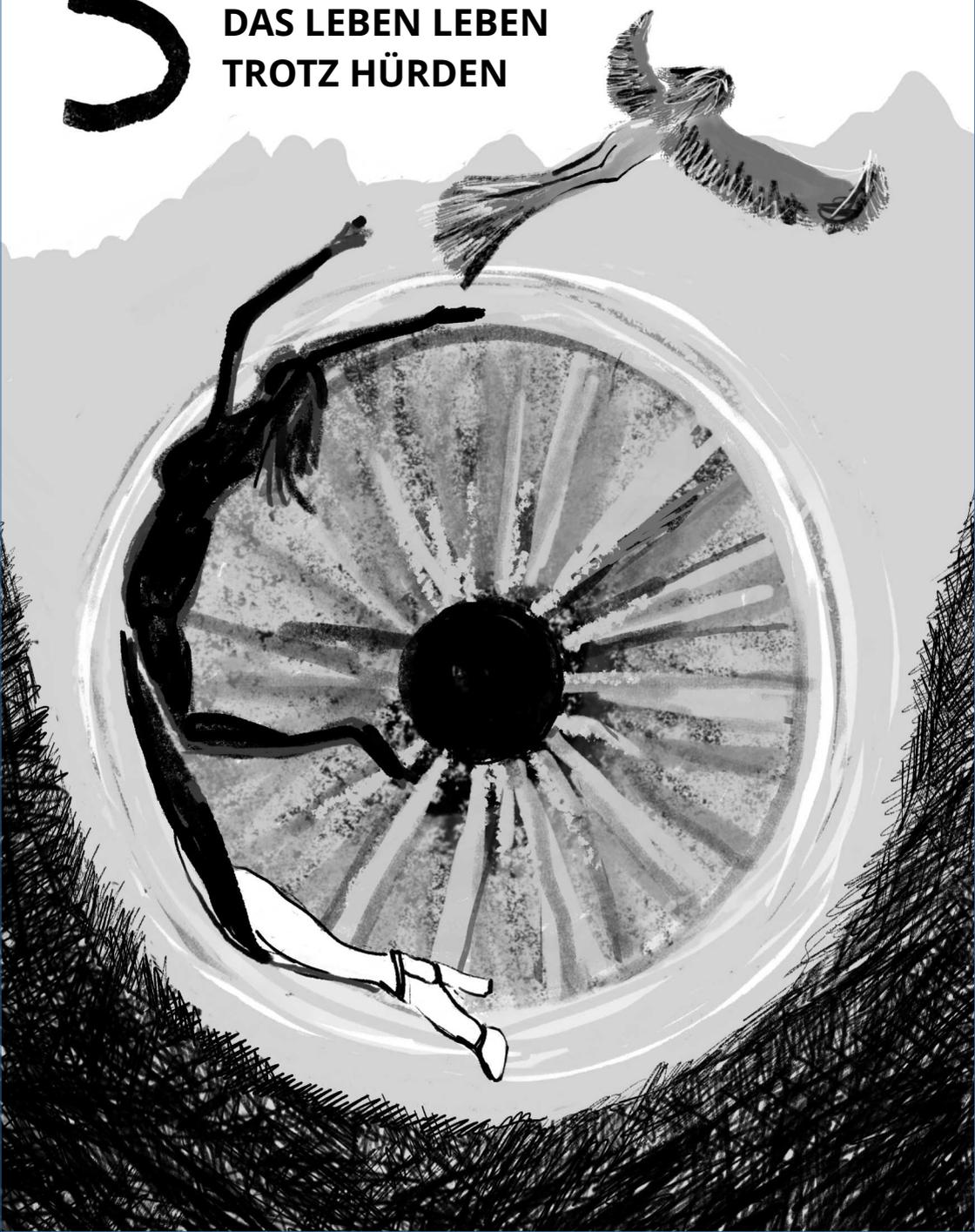
Du bist es wert
zieh jeden Tag in den Kampf
mit deinem goldenen Schwert!

Zuhause

Zuhause ist nicht ein Ziel
es liegt nicht in ferner Zukunft
hinter dem Horizont
es war nicht deine Vergangenheit
auf einer fernen Insel
dein wahres Zuhause
liegt in Dir
im jetzigen Moment.

3

**DAS LEBEN LEBEN
TROTZ HÜRDEN**



Notizen an mich

Lass dir dein crazy nicht nehmen

Dein Feuer brennt so hell,
wie der Raum, den du ihm gibst
plus die Geduld und Neugierde,
mit der du es täglich neu entfachst!

Liebe so laut und lebendig wie möglich!

Glück wiegt mehr als Angst.
Angst ist trotzdem schwerer zu tragen!

Deine Zukunft ist auch
die Entscheidung von gestern
und dein Handeln heute!

Jeder Tag ist ungewiss
wie der Sound deiner Gedanken!

INSOMNIA



Im Kampf

Im Kampf oder im Tanz
wie besiege ich die Nacht?

Wieder erwacht
das wär doch gelacht
mit der geballten Faust in der Luft
oder einem letzten Kuss.
Wie komm ich zur Ruh
weißt du's?

Die Waffen bereit
vergib uns jeden Streit
in Frieden will ich gehen
die Sonne herbeisehnen.

Klopf Klopf

Es war der Tag, der leise an die Türe klopfte. Er fragte höflich, ob die Nacht ihn nicht erwartet hatte. Vielleicht könnte sie ein Stück zur Seite rücken. Vielleicht hätte auch er dann hier einen Platz. Es wurde hart verhandelt. Es ging hin und her.

Was war der Preis? Wie viel Dunkelheit musste gehen, um der Sonne zu weichen? Wohin mit dem ganzen Kram, den die Nacht ganz mühsam und still, so stetig und voller Energie, gestapelt hatte? Wo sollte Platz sein in der Enge des nie endenden Raumes?

Der Tag hatte alles angeboten: Koffer voller Hoffnung, Pakete gefüllt mit Kraft, Möbel voller Mut und Liebe sorgsam im Teppich eingerollt. Es gäbe wirklich Platz am allerkleinsten Ort.

Doch die Nacht, sie spürte gern die Enge, im Kopf, im Bauch und drumherum da auch! Sie konnte gar nicht weichen. Sie ertrank im Meer aus Tränen. Sie erstickte im luftleeren Raum. Etwas hielt sie fest. Sie spürte die Hände der Dunkelheit wie Fesseln im Genick. Sie zu sprengen, schien unmöglich.

Und doch, als der Tag so hartnäckig klopfte – mit einem Fuß schon fast im Haus – da riss das Band der Dämonen, da öffnete sich die Tür. Die Nacht wurde blass vor Schreck und verstand:

Ich habe keine Kontrolle, der Tag bringt, was er mag.

Nachtgespenst

Die Geschichte vom Nicht-schlafen

Weißt du,
im Mondschein sieht die Welt ganz dunkel aus
mit aller Mondes Kraft gelingt es ihm nicht
die Schwärze zu vertreiben.

Es reicht gerade, um die Hand vor den Augen zu sehen
zu wissen, wo Himmel und wo Erde ist.
Es reicht soeben, um voran zu schreiten mit wackeligem Schritt
sich vor zu tasten, bedächtig und ganz ohne Ziel.

Es reicht bestimmt nicht
um den Blick zu heben und in die Ferne zu blicken
die Wärme zu spüren
die irgendwo gewisse auf dich wartet.

Du siehst nur den eigenen Fuß
vorsichtig vor den anderen gesetzt
spürst nur die Kälte der Nacht
und ihren eisigen Griff im Nacken.

Du hörst nur jedes Knistern, jedes Knacken
jedes Räuspern der Welt
riechst nur den Duft der ruhenden Stunden
die längst noch nicht zum Leben erwacht.

Du fühlst dich allein in einer Welt der Schlafenden.
du wacher Geist, du niemals Stille,
du immer warmer Motor
Produkt aus Alptraum und Zukunftsvision

Vision von geschlossenen Augen
von gleichmäßigem Herzschlag
von Ruhepuls von Geduld
von Snooze-Buttons und Frühstück im Bett.

Und während du noch rechnest,
wann der Tag ein Morgen ist,
erlöst erstes Vogelgezwitscher dich von deiner Pein.
Du kannst sie noch nicht sehen.

Die Sonne wird gleich da sein.
wird sich recken und strecken
und die Nacht vertreiben.
Du gähnst und verlässt deine Ketten.

Heimlich wünschst du dir,
dass Bett hielte dich fest
im starken Arm mit gleichmäßigem Herzschlag
drückte es dich an sich und wisperte dir ins Ohr.

„Komm schlaf noch ein wenig.
Lass mich nicht allein!“
Und allein bist du wenig später,
der erste Mensch auf den Straßen.

Der erste Atem im Wald,
der erste Rhythmus deiner Schritte
die erste Stimme des Tages
und machst das Beste draus,
– was auch sonst!

Der Mann im Mond

Ich blicke hoch zum Himmel
dort wo im Westen gestern die Sonne versank
nach vielen Stunden ohne Schlaf
scheint mir ein außergewöhnlich helles Licht ins Auge.

Der Mann im Mond mag wohl auch nicht schlafen gehen
sein Licht leuchtet so ungewöhnlich hell –
es berührt um diese Zeit
beinahe der Sonne erste Strahlen.

Wäre er wohl auch gern mal
der Start des Tages
der Beginn von hell und vielversprechend
und nicht der Zeuge langer Nächte?

Zuweilen zwar freudig durchtanzt
in Gemeinschaft die Stunden weggelacht
oder stürmisch in Liebe verbracht
doch oft auch kammerschwer und schmerzgepeinigt
angstvoll und tränengefüllt
erinnerungsgeladen und rückwärts gerichtet.

Es scheint ihm als stände nachts
unter seinem Blick
die Welt still,
stumm und in Schmerz gebeugt

Während in der Sonne Wärme
die Räder sich dann drehen
die Menschen nach vorne sehen
vorangehen, weil sie es sehen:

Dass alles kommt
oder kommen könnte
weil sie Hoffnung haben
angesichts der Sonnenpracht.

Wenn die Strahlen ihre Nasen kitzeln
sie ihre Augen blenden,
die Haut bräunen,
de Haare Strähne um Strähne aufhellen.

Wenn Blumen wachsen in allen Farben,
Schnee schmilzt und Wasser glitzert,
wenn jeder Freude empfindet
ganz, ohne selbst froh sein zu müssen!

Gerne hätte auch der Mann im Mond
diese Gabe in seiner Petroleumlampe
dann würde er in jeder Nacht
den Arm und um sie legen:

Die armen Seelen, die wachen Geister
die nimmer müden Menschen
die gepeinigten und trauernden Seelen
die er des nachts begleitet und
denen er nur einen besseren Tag
zu wünschen vermag.

Und so streckt er sich um 5:40 Uhr
ganz ungewohnt spät
noch einmal in alle Richtungen –
so sieht wohl der größte Mond aus, den ich je sah.

Nachteule und früher Vogel

Ich bin eine Eule mit viel Geheule
wenn die Sonne sich senkt
dem Tag einen roten Abschied schenkt
wenn sie eintaucht
in die Ruhe, die jeder braucht.
wenn der Tag langsam geht
der Wind des Erlebten noch einmal weht
wenn ich alles durchdenke
und mir Erkenntnisse schenke,
darüber was war und was einmal wird
über das, was dem Ungewissen gehört.

Dann weine ich Tränen, die lautlos fließen
meine Ängste und Sehnsüchte begießen
dann habe ich Angst loszulassen
den Träumen das Feld ganz zu überlassen
dann halte ich fest, an dem was ich hab
und Sorge mich vor dem nächsten Tag.

An dem wache ich dann auf,
und bin ein früher Vogel,
der innerlich kocht
mit scharfem Gewürz und Gebrodel.
der aufspringt,
rein springt
fort springt
den Ängsten der Nacht weit davon
den Sorgen und Fragen entkommen
der Sonne entgegen
sogar bei Schnee und bei Regen.

Denn, eins ist an jeden Morgen völlig gewiss,
Dass die Sonne das Licht am Himmel ist.
Die Chancen und Träume erweckt,
All das was auch in mir steckt.
Die Hoffnung ausstrahlt und verschenkt.
Die mich dann in die Bahnen des Tages lenkt.

Ich springe auf
und sortier' mein Gefieder.
das Leben, es hat mich wieder
am Morgen, da bin ich ein Vogel
der seine Flügel streckt
den Kopf einmal schüttelt
und aus dem Nest reckt.
Am Abend dann eine Eule im Baum
auf der Suche nach Stille und Halt
im endlosen Raum.

Der frühe Vogel und die Nachteule
mit lautem Lachen und Geheule
sie sind eine Einheit.
auch eine Gemeinheit –
gemeinsam bekommen sie hin
dass ich eigentlich immer müde bin.

Und doch möchte ich sie nicht missen
werde sie halten, lieben und küssen
denn zwischen Vogel und Eule
liegen der Tag und die Nacht
all das, was das Leben lebenswert macht.
Die zwei Vögel in mir sind dafür da:
Dass ich nicht nur bin, sondern ganz und gar
der Liebe das Tor aufmache
und dem Leben voller Dankbarkeit entgegen lache.

Rest for the restless

Sometimes I am so tired
dead tired
insomniac tired
haven't had enough sleep tired
so tired, that I could sleep for days;

Mostly I don't do it though
don't want it
cannot admit it
sleeping is not it
I am not that much into it;

Because I am always restless
restlessly thinking
restlessly doing
no rest needed
I move forward pleasing my restless self;

But is it pleasure
is it making things any better
or is it an unhealthy habit of me
one that's sucking up all my energy
what if I would stop it
like just simply rest for a little bit?

How wonderful – beautiful – peaceful!

TANZEN UND MUSIK



Ein Tanz am Wintermorgen

Mühsam an der eigenen Schlafmütze
aus dem warmen Bett gezogen
den Nachtschreck und Traumes-Taumel
einmal kräftig abgeschüttelt
den Morgenmantel übergeworfen
und durch das mit Eisblumen geschmückte Fenster
und dem wippenden Tanzbein im Takt
die morgenrote Wintersonne geweckt.

Die vertanzte Nacht

Mein Körper
der sich so selten ganz zeigt
sich so oft verkrampft
mich beschämt
sich entzieht
mich nicht liebt
und ich ihn auch nicht!

Wir beide legen die Waffen nieder
hören wir die altbekannten Lieder
ihr Rhythmus dringt in uns ein.

Auf und ab
hin und her
Füße im Takt
Beine im Schritt
jede Faser wie elektrisiert
die Nacht zum Tag
die Sekunden in Beats gezählt

Wir spüren die Dringlichkeit jedes Tons
wir übersetzen die Vybes
von denen die Texte berichten.

Tränenerstickte Traurigkeit
in klar erkennbarer Ernsthaftigkeit
gefolgt von wütend entschlossener Chorusline
Wir singen mit unseren Stimmen
und lassen unsere Körper die Zweitstimme sein
und das Schwingen der Arme
das Lied sanft umarmen

Mit wippenden Knien
und einem pulsierenden Rhythmus in jeder Vene
tanzt mein Körper mit mir fort.

Sodass am Ende der Nacht
weit, sehr weit voraus
ich ganz außer Atem
und ganz ohne Not
anhalte und
Freiheit genau wie Halt
in der Freude finde.

Music is the warmest coat

Music means much to me
music cuts deep
it helps me to shout
when I cannot find out
to express what is real
what I secretly feel.

It helps to knock-out
what I am fighting
kill the dead horse
I am riding
tell me the truth
dance in my no dancing shoes.

Dance as if I know how to dance
dance as if I had no other chance
music from the bottom of my soul
music that makes me feel whole
music really cuts deep
music means much to me!

ACHTSAMKEIT



What I believe

As in the calming stillness of the meditation
as in trusting awareness of my own beating heart
as in excited fascination of the inhaling breath
and the exhaling warmth
as in uttered awe of the complexity of all my body's structure
as in deliberate peace with all my physical limitations
and as in humbled recognition
of the unlimited freedom of my mind
as in crazily dedication to all my brave decisions
and truthful songs
I dance with my heart wide open on a stable ground.

Überall

Auf dem Boden der Tatsachen
auf den Flügeln der Träume
im Meer der Hoffnung
in den Kisten mit Schrott
in der dunkelsten Ecke
im gleißendem Licht
unter den tiefsten Trümmern
hinter hauchdünnem Eis
in den kleinsten Verstecken
im offenen Raum
auf den größten Plakaten
in geheimen Notizen
liegt er verborgen –
der friedliche Pfad,
der trotz wilder Gezeiten
und stiller Pein,
dich in Balance und Anmut
zu halten vermag.

Die fleißige Biene

Sei achtsam
mach langsam
behutsam und ohne Hast
damit du es schaffst.
Halt an!
Denk dran
in der Ruhe liegt die Kraft
das wär doch gelacht!
Innere Stärke zeigen
feste Schlafzeiten
steter Rhythmus
ist, was ich muss.

Ich sollte
ich wollte
ich müsste und dachte
ich lebte und lachte
ich hätte und wäre –
komm mir selbst in die Quere!

Nichts in mir rastet
ich bin schnell, alles hastet.
„Vorán, vorán und dann?“
ist alles, was ich kann.
„Was nun, was kann ich tun?“
fragt mein unruhiger Geist
während er der Hummel in den Po beißt.
In Ruhe verweilen
mich nicht beeilen
behutsam und achtsam
ist, was ich schlecht kann.

Ich mach
ich schaff
ich will und kann
ich tu und dann –
wieder das selbe Spiel –
wird es mir zu viel!

Plötzlich frage ich mich
was das Geheimnis von Honig ist:
Der Biene flatternder Fleiß
oder stetes Sonnenheiß
die elegante Blütenpracht
oder was die Biene mit den Blüten macht
der strenge Takt der Königin
oder der Nektar in den Blüten drin?
Bei mir sein und zufrieden sein
ohne zweifelnde Anklage
Ist, was ich lernen muss – ohne Frage.

Ich versuche
ich suche
ich glaube
und ich hoffe
auf alles und immer
geht doch schlimmer!

Wenn ich das Problem einkreise
ganz bescheiden und leise
dann kann ich über mich lachen
und trotzdem weitermachen –
vielleicht zwischendurch ruhen
sehen, was die anderen so tun!

Schaue ich dann mal genau hin
Bin ich ganz zufrieden mit dem was ich find:

BIENENBETÖRERIN

SONNENLICHTSPALTERIN

BLÜTENKÖNIGIN

ist, was ich im Herzen bin –
und das ist keine Qual
sondern meine Wahl!

Keine Helden in Sicht

Ich bin kein Warrior
kein Fighter
kein Avenger
ich bin nicht Superwoman
nicht die Mutigste von allen.
Ich bin ganz schlicht
und ganz unverstellt
ein Mensch der vor dir steht
und sich aufs Menschsein versteht.

Ein Vertrag mit dem Ungefragten

Du mein Antrieb
du mein Motor
mein Antreiber
mein mich Vorantreiber

Du weißt, ich bin dir erlegen
wenn die dunklen Wolken über mir sich türmen
wenn meine Gedanken beginnen zu stürmen
wenn der erste Stein fällt
wenn der Turm nicht mehr hält,
auf dem ich sonst stehe
mich im eigenen Kreis wie eine stolze Ballerina drehe
Runde, umrunde
Drehung, Umdrehung

Doch dann gepackt von Emotionen
von den Monstern die in mir wohnen
hinab sinke
der Melancholie winke
und melancholisch diabolisch
mich entferne, ich entkerne
dann brauche ich dich
ganz ungefragt
ganz unverzagt

Dann bist du richtig
dann ist deine Aufregung richtig wichtig
dann treib mich an
dann zieh mich an
den Händen aus dem Dreck
mit dem Schmerz im Gepäck

Gib mich nicht auf
wirbel mich auf und ich lauf
mit dir um mein Leben
fort vom Erdbeben
hin zum Erleben

Du mein Antrieb
du mein Motor
mein Antreiber
mein mich Vorantreiber

Doch wenn ich unverzagt
dem Leben entgegen
dann kannst du dich schlafen legen
dann ruh dich aus
bleib zu Haus
lass mich tun
lass such mich ruhen.

Denn die Kraft,
mit der du mich betankst
mach mir ganz oft Angst
lässt mich grübeln
lässt mich hadern
gekochtes Blut in meinen Adern
lässt mich tanzen
lässt mich feiern
lässt mich genießen
die Welt mit Wein begießen

Mit Liebe ohne Ende
mit Trotz gegen gegen alle Wände
mit Mut über über steile Berge
mit Witz gegen schlaue Zwerge

Das ist schön bis zu einem gewissen Grad
dann wird er zu eng, der Pfad
für uns beide
dich und mich
ich brauch dich dann nicht
nicht wir
nicht hier
nur ich
kümmere mich um mich
und versprochen.

Ich komm bestimmt wieder angekrochen
wenn ich nicht mehr kann
und Antrieb brauche dann

Du mein Antrieb
du mein Motor
mein Antreiber
mein mich Vortreiber

Lass uns einen Vertrag schließen
das Leben zu genießen
doch nicht um jeden Preis
weil doch jeder weiß
wach ist man nur dann
wenn man nachts schlafen kann
jeder Motor läuft mal heiß
Und im Feuer schmilzt das Eis
Jedem Tag folgt eine Nacht
Jeder Träne, eine Stimme, die laut lacht

Hab Vertrauen, dann hab ich es auch
Ich vertrau dir! Und du mir?
Das haben wir beschlossen und diesen Pakt geschlossen.

4

**IN BEZIEHUNG
MIT ANDEREN**



Miteinander

Wertschätzendes Miteinander
oder Bewertung haben in etwa so viel
miteinander zu tun wie:

Einen wertvollen Schatz ausgraben
oder ein lukratives Geschäft abschließen.

Das eine gelingt mit Herz und Hand,
das andere nur mit Kopf und Verstand.

My Heroine

Sometimes I fantasize
that you stand on a stage,
when you're about that age:
hot as fire, big desires
set free to see the world
find out new things
find the one and only answer
to all the questions, you may ask
questioning what is, what was
and redefine what will be!

So you stand on that stage
the Oscars and the Noble prize
the Olympic golden medal
and the Pulitzer alright.
you thank the officials
and everyone you love
and in this fantasy
It comes to me!

You say – remember it's made up in my mind –
you're proud of me
and look up to me
for how brave I was and still need to be
how much my love and strength encouraged you
how much it needed me to do
the audience in tears of understanding, already standing
and everyone in this big hall
sings "the greatest Love of all"!
"Everybody searching for a hero.
People need someone to look up to..."

I can hear the voices
judging my brave choices
I got the chills
need to take my pills
and then I wake up
thank god, it was just a dream
because it is a horror scene
to feel this responsibility on my shoulders
this aching parts of mine
barely, carrying, all the pain
and to see you tight to them
like a cage to live within
makes me uncomfortable!

I don't want you to thank me
because really, I owe thee
cause for you and your brother,
I am a mother,
I am alive because you needed me
I am alive because I wasn't free
to make wrong choices
take excuses or fast exit!

you never said: thanks that's it!
you're always wanted more
than I thought I could
you always loved me more
than I hoped you would!
And there was nothing so special about us
a normal mother, child love it is
a normal life with fight and tears
long, painful nights with sickness and fears
sunny summer days with ice cream at the beach
and Currywurst one each

We had fun, we did run
and jumped over fences
crawled through the mud
it was everything but
boring and never will be!

You are so smart with your golden heart
your mild and soft
But ambitious and steady like a rock
You wouldn't give up on me
or anyone else
you loved your mother,
as well as your brother
daddies little girl and everyone's sunshine
I am so proud you're mine!

The one on the stage,
who you should be grateful to
is YOU,
for your strength and brave
for living outside the cage!

A special boy

I can't believe, how brave you are
the kind of brave, you cannot learn
it has to be there from the day you're born
a baby blue eye beautiful
a boy, a father's first and only son
a sister's brother dear
a little boy with no fear
one of the wildest
the one most kindest
the charming little skinny fella
the early first word storyteller
the one kissed by creativity
a soul demanding free!
and then in all your wild exciting
you fall, it hurts just watching
but as if there were no more tears
or you knew about my worst fears
your face frozen in a "don't look at me!" smile
your knees shivering just for a while
your heartbeat fast and furious
your character way too curious
about all what you might explore
every carefully closed door
every "no" to your question
every grown up boring suggestion
every unfinished job, you wanna do
gives you strength and shows your real YOU –
who one day will be a brave man
I bet you will be a man, who can
who cares and dares, who knows and loves
a man, who once a boy so special!

An meine Freundinnen

eine fiktive Situation

Heute rief mich meine Freundin an
ich hab mich so gefreut
ihre Stimme lange nicht gehört
sie sagte, es gäbe da was
was ihr auf der Seele läge
was ganz offensichtlich an ihr nagt
ein Gedanke, der sie quält
und endlich hat sie sich durchgerungen
meine Nummer gewählt
um mich anzusprechen
um das Ungesagte mal zu sagen
ungefragt und fraglos unverhofft
doch wenn ich ehrlich bin, ist es das oft!

Sie überraschen mich in meinem Selbstmitleid oft
die Gedanken der Menschen auf der anderen Seite
und diese Seite definiere ich
sie ist für die anderen womöglich unsichtbar
aber für mich ist sie ganz eindeutig
ganz wahrhaftig immer da
sie steht also auf der anderen Seite
schaut mich fühlbar durch das Telefon an
mit bohrendem Blick
und traurigen Augen
ich sehe ihr Leid und ihre Hilflosigkeit
doch was sie sagt
kann ich kaum glauben.
sie sagt, sie liebt mich
und sie kann mich verstehen

und doch sei es schmerzhaft
fast unerträglich
den Weg so mit mir zu gehen
und manchmal da frage sie sich
ob ich sie noch sehe
ob ich noch da bin
oder ganz weit fort
fort gelaufen, zu weit
unerreichbar und unbändig...

Also fragt sie sich ständig:
muss sie mich einfangen?
hinterherlaufen?
auf mich aufpassen?
oder mich loslassen?
hat sie mich verloren, an diese anderen Freunde?
mit denen ich nun oft tanze dichte und lache
in deren Gegenwart ich mich nicht mehr verstelle
weil ich schon weiß, dass sie mich verstehen
dass sie mit mir auf wackligen Beinen
bei stürmischer See und donnernder Wut
ganz fest und verbindlich
auf meiner Seite stehen.

Ich kann es kaum glauben
denn ich dachte, du müsstest ja wissen
dass der Tanz auf der anderen Seite
mein Versuch ist, am Leben zu bleiben
um für dich keine Belastung zu werden
denn ich weiß, meine Schwere
meine inneren Gedankenkreise
meine ungesund quälende Weise
mit mir zu kämpfen
mit Tremor, Depression und Krämpfen

ist kaum tragbar –
für eine Einzelne
zumindest nicht für mich
deswegen brauche ich dich!

Weil das so ist
und ich dich so liebe
mute ich dir immer nur ein Teil von mir zu
den anderen halte ich verborgen
verborgen in mir
tief vergraben
aber ich kann gar nicht sagen
wie sehr es mich erleichtert
diese Dämonen in mir drin
nun ab und zu freizulassen
ohne das Gefühl haben zu müssen
du müsstest sie küssen.

Ich will nicht, dass du um sie weißt
will nicht, dass du sie spürst
oder gar trägst
ich will, dass wir Freunde sind
ich für dich und du für mich da
und ich weiß
das bin ich nicht immer
– ja, besonders nicht im letzten Jahr –
aber ich will, dass du weißt
wenn du meine Freundin heißt
dann ist das dein Name für immer
und jeder Sturm und jede Wut
wirbelt uns nur auf
rückt uns zurecht.

mit wem auch immer ich auf der anderen Seite tanze
wie oft auch immer du mich nicht verstehst
wie oft ich dich vergesse
und du enttäuscht von mir bist
musst du wissen:

Deine Liebe und Freundschaft
vergesse ich dir nie
in den dunkelsten Stunden und mit schwersten Schritten
bist du mein Antrieb und meine Stütze
mein Vorankommen
mein Atmen
mein Lachen
ohne dich wäre meine Akte schon lange zu
ich hoffe, das weißt du!

Aus Mitgefühl

... ein Gefühl
eine Beobachtung
aus der Ferne
aus nächster Nähe
im Sitzen ganz bequem
auf wackligem Boden
eher unangenehm
ein guter Rat
ein Vorschlag
eine ernst gemeinte Empfehlung
ein ziemlich schlichter Gedanke
eine wissenschaftlich gesicherte These
eine Hilfestellung
in Frage Stellung
ein Bewerten
ein Entwerten
ein sich vorstellen können
oder nicht
im Dunklen ein Licht
bei Tage betrachtet
die Nacht ungeachtet
eine Motivation
eine anmaßende Aussage
eine verletzende Anklage
ein über den Himmel loben
ein stolzer Moment
Applaus der nicht verkennt
wie schwer
wie tapfer
wie unermüdlich
wie vorbildlich

und doch
am Ende des Tages
und jeder verdammten Nacht
über die Asche kriechen
vertrocknete Blumen gießen
zerrissenes flicken
in den Spiegel blicken
begrabene Träume
vergessene Talente
sich neu erfinden
sich hindurch winden
durch das kleinste Loch
voller Schmerz
ohne Ende
Gedanken springen
gegen starre Wände
keine Kraft
keiner lacht
nur du allein
niemand sonst
du hoffst und betest
dass keiner von euch
je wirklich versteht,
an deiner Stelle steht ...

This is us

Human beings first of all
we sometimes tumble or fall
stiffness in our body
makes us slower than everybody
tremor is more visible
but nevertheless uncontrollable

we shake it off, cause it is tough
to be watched and questioned
whether we're drunk or need to be tested
can we drive safely?
do we understand properly?

can we work like before?
what's the label, you put on our door?
are we strange or body trapped?
are we disabled or handicapped?
do you know the cause of all this?
can you accept it for what it is?

we have Young Onset Parkinson's disease
and sorry, you can only imagine how this feels
you really have no idea of the pain and fear
that not only our body is about to bear
will we be strong enough to see our children grow?
will we hold them and then let them go?

or do we need them to look after us?
when we cant drive anymore and have to take the bus?
will our partners love us enough?
because also for them this is so tough

you lose many dreams
and need to build teams
with people who help and care
so you can finally share
the load of unfulfilled dreams and ambitions
the compromises and new visions

the pain and embarrassments
the loss of so many talents
we don't need you to take things over
we rather want you to defend us – like a good soldier
and we still want to be happy
even if life can be crappy

we can make the best of this unwelcome branding
but what would help is, you understanding
we are human beings first of all
even when we tumble and fall.

Die Frida in mir

Eine Reminiszenz an Frida Kahlo

Könnte ich mein Leben leben wie du, Frida
nicht so sehr strategisch oder erfolgreich
sondern glücklicher, ehrlicher, aufrichtiger
wenn nur ein Aufruf reicht
ich mich aufgerufen fühle
gewahr dem, was vor mir liegt
all das, was auf den ersten Blick
nicht immer so offensichtlich ist.

Ich habe mich nicht immer getraut, meinem Instinkt zu folgen
mein Bauchgefühl hat mich gewarnt
mit einem lauten Schrei, der ungehört in den Bergen verschwand.

Kummerberge mit Tränenflüssen
Fassadenwände und Anstandslawinen
gefesselte Träume in tiefen Höhlen
bewacht von schlafenden Bären.

Immer wieder wage ich es nun
drehe mich um, Rücken an Rücken
spüre, wie die Last von meinen Schultern gleitet
mein Nacken, meine Seele und mein Geist
frei und voller Energie
ich bin bereit für alles
immer bereit für einen Kampf
gebe immer mein Bestes.

Um jedem zu gefallen?
Nein, eigentlich will ich nur
dass die Menschen mich so sehen, wie ich wirklich bin.

Wenn du mich sehen könntest
wie ich nun tanze, schreibe und lese
wie ich manchmal auch ein bisschen nervig bin
aber immer stolz – egal, welche Hürde ich zu nehmen habe.

Dann könntest du sehen
wie mein freier Geist auf wilden Pferden reitet
durch mein Leben galoppiert
wie er Schmetterlings-Salven in allen Farben abfeuert
immer trage ich Blumenkränze
und bin von wilden Tieren umringt
ich bin ein Lied ohne Refrain
ohne Harmonien
kein einfaches Lied zum Mitsingen
aber ein wilder Tanz.

Ich bewundere dich
du bist meine Inspiration
du und deine mutigen Entscheidungen
im Körperschmerz-Gefängnis.

Könnte ich dem Ruf meines Herzens noch weiter folgen
könnte ich noch ein bisschen mehr so sein wie du, Frida
und du könntest mich sehen, Katharina.

Wie Gott mit mir spricht

Mich positiv auszurichten, voller Hoffnung und Optimismus
hat nichts damit zu tun, mich der Realität nicht zu stellen.
Sondern es erlaubt meiner Vorstellung, an Orte zu gehen,
die neuen Raum schaffen.

Gewagtes
Unwahrscheinliches
womöglich Glück
womöglich Zufriedenheit
oder gar Schmerzfreiheit
Gelassenheit
gelassen im Sinne von Losgelassen!
denn ich lass es nicht
ich fass es nicht
ich höre auf damit
lasse Platz und geb mir Raum
ich bin kein Vorbild
ich bin ein Mandala
mal mich aus
mal dir aus
wie es wäre,
wenn ich nicht ich wär'
wer ich bin
wie ich bin
wo ich bin
sondern ganz, ganz anders
anderswo
nirgendwo, wie überall
fallen und wieder aufstehen
in eine andere Richtung gehen

ohne zu bereuen
ohne Kraft zu vergeuden
den Fokus fest auf das Ziel gerichtet
alles geprüft und gewichtet
ich will leben
leben, leben, leben
3 mal hoch und 4 fach gut.
bin immer da, wo was geht
du stehst auf und glaubst an mich.
Ich liebe mich!
Ich liebe mich!
Mich, mich, mich!

Ich blicke auf, bin beseelt von der Erkenntnis eines alten
zufriedenen Mannes: "Siehst'e, geht doch!" ruft er mir aufmunternd
und selbstzufrieden zu. Er zieht den Kragen hoch und verschwindet
im Getümmel, den Blick unerschütterlich auf mich gerichtet.



POETIN KATHARINA BEYER

Ich bin Mutter von zwei Kindern und Dipl. Wirtschafts-Ingenieurin für Marktkommunikation. Ich habe 10 Jahre als Fundraiserin gearbeitet und habe an vielen Orten gelebt und die Welt bereist. Mit gerade einmal 34 hörte ich den Satz, der mein Leben veränderte: „Frau Beyer, Sie haben Parkinson.“ Ich musste mich auf die Suche machen. Wer war ich? Was war meine Aufgabe? Wo war mein Platz? Welchen Platz hatten die Menschen in meinem Leben? Und so gehe ich nun seit einigen Jahren bewusst möglichst erwartungslos und hoffnungsvoll voran. Den Stift immer im Anschlag, um wenigstens im Nachhinein zu verstehen, was ich fühle und spüre, und um in poetischen Bildern zu erfassen, was mein Verstand oft nicht zu beschreiben vermag. Die Poesie und Geschichten, die dabei entstehen, teile ich Online und in meinen Büchern.

Instagram ([wort.an.herz.auch](https://www.instagram.com/wort.an.herz.auch)) – www.autorin-katharinabeyer.de

ILLUSTRATORIN ANNEKATRIN SONN

Bereits als Kind habe ich mit großer Leidenschaft gezeichnet und gemalt, entschied mich nach dem Abitur aber zunächst für ein Musikstudium. Später absolvierte ich zusätzlich einen MBA an der Universität St. Gallen und arbeitete in leitenden Positionen in der Industrie sowie in Kulturinstitutionen. Mit der Gestaltung eines Bilderbuchs für meine Kinder habe ich vor einigen Jahren Grafik und Illustration wieder für mich entdeckt. Heute lebe ich mit meiner Familie in Bonn und arbeite an Gestaltungsprojekten wann immer Arbeits- und Familienleben es zulassen. Seit elf Jahren lebe ich mit der Diagnose Morbus Parkinson.



WAS IST DER JUNGE PARKINSON?

MUT UND HOFFNUNG FÜR EIN LEBEN MIT PARKINSON

Das ist die Botschaft von Katharina Beyer, Initiatorin von "Der junge Parkinson". Mit einem Bildband, der 2022 erstmals veröffentlicht wurde, hat alles angefangen. Daraus ergab sich ganz automatisch nach und nach ein ganzer Strauß aus Angeboten und Initiativen, die Katharina ehrenamtlich vorantreibt:

- BÜCHER
- POESIE UND MUSIK
- WORKSHOPS
- YOGA
- ÖFFENTLICHKEITSARBEIT UND INFORMATION

Katharina arbeitet mit einem großen Netzwerk zusammen und ist dankbar über die ehrenamtliche sowie finanzielle Unterstützung und den Zuspruch für ihre Initiativen.

www.derjungeparkinson.de

...
Das Leben ist zu kurz,
um nicht immer wieder
stehenzubleiben
und es andächtig von allen
Seiten zu betrachten. ...

RINA.SUN



KATHARINA BEYER

**TUE ICH
DAS FÜR
MICH
ODER IST
DAS FÜR
MICH
GIFT?**

**POETISCHE GEDANKEN ZU
PARKINSON**

Zwischen den Polen "zu viel" und "zu wenig Parkinson" bewegt sich das Leben der Poetin Katharina Beyer aus NRW. In diesem Gedichtband gewährt sie einen lyrischen Blick auf ihr Leben seit ihrer frühen Diagnose. Die Texte drehen sich um Liebe, Annahme, Schmerz, Freundschaft, Therapie und Herausforderungen. Aber es geht auch um Hoffnung, Mut und Lebensfreude.



free limited edition

MIT ILLUSTRATIONEN VON ANNEKATRIN SONN