SHHH… – UNSERE STIMMEN SOLLEN NICHT VERKLINGEN!

Heute ist ein Tag voller Wut und dennoch hab` ich nicht den Mut zu sagen, was ich wirklich gerade denke, weil ehrlich sein oft sind keine Geschenke
Für den, der die ehrlichen Worte hört, sind sie vielleicht irritierend und er ist verstört
So bleibt sie in mir – die Wut
Und das ist schade – tut mir nicht gut.
© Insa Vogt

Schweigen ist sinnvoll
Schweigen ist hilfreich
Um zurück zu sich zu finden
Schweigen ist mächtig
Schweigen ist dumm
Wenn der Austausch zählt
Es wird gefährlich
Es wird bedenklich
Wenn man bei Unklarheiten schweigt
Nicht nur reden
Auch das zeigen
Verdeutlicht das, was passiert

Schweigen

Das Schweigen
weiß viele Worte:

In Zuckerpillen verpuppte Worte,
die ihre Bedeutung spät,
mit schwarzem Flügelschlag
entfalten;

Worte, flüchtig wie Äther,
lassen betäubte Köpfe
zurück.

Das Schweigen
quillt
aus den Mündern,
es sickert in die Stille,
es füllt den schwer-
atmenden Raum,
bis jede Stimme
erstickt.

Das Schweigen schiebt
Klinik-Insassen
durch farbtonlose Korridore

vor taube Kittel, taube Roben;

Es nistet in
aktenraschelnden Gesichtern,
es gähnt aus
leeren Blicken.

Aber das Schweigen
führt ein scharfes Skalpell;
es schneidet
den Menschen vom Fleisch
und richtet das Fleisch
der als Arzt vermummten
Anmaßung
auf dem OP-Tisch.

© Sven Bußmann
Weitere Texte unter https://gratis-4271542.webador.de/

Mit meinem Onkel und meinem Vater saß ich zusammen beim Geburtstagskaffee. Die beiden unterhielten sich richtig widerlich und herablassend über Frauenfußball. In solchen Situationen hülle ich meine Empörung und meine Wut oft in Schweigen und mir fehlen die Worte. Was würde ich eigentlich sagen, wenn ich nur könnte?

Alles Quatsch, was du sagst. Ich weiß es besser. Ich habe viel mehr Erfahrung auf dem Gebiet.
Du verstehst mich doch eh nicht! Ich glaube, ich rede gegen eine Wand.

Mädelswochenende während der Studienzeit:
Mit meinen Freundinnen saß ich bei einem Mädelswochenende am Küchentisch zusammen und wir sprachen darüber, wie tabuisiert es ist, sich über Verdauungsvorgänge zu unterhalten. Nicht darüber mit anderen sprechen zu wollen oder sich nicht zu trauen, darüber zu sprechen, dass man sich unwohl fühlt. Pupsen, kacken, Durchfall kennen wir doch alle, müssen wir alle, aber sprechen darüber gehört sich nicht. Wieso eigentlich?

Ich habe manchmal Angst, von Menschen verletzt zu werden und meide dann Menschen.

Ich verstehe mich selbst nicht. Kannst du mir helfen? Oder muss ich alles alleine machen?

Mutterschaft ist sau anstrengend! Und oft auch einfach scheiße.

Knutschen im Kino ist geil. Keiner kann uns dazwischenfunken und quatschen. Wir können Händchen halten, teilen uns unser Essen und Trinken. Im Dunkeln stehen wir nicht so unter Beobachtung, weil alle sich auf den Film konzentrieren. Verknalltsein ist ein komisches Ding.

Ich bin glücklich mit meinem Leben!

Ich finde mich toll so wie ich bin, mit allen Ecken und Kanten; einfach toll!

Bin ich okay oder eigentlich nicht? Wie finden mich die anderen? Meinen Körper? Meine Gedanken und Worte? Bin ich eigentlich blöd?

Ich habe mich so gefreut, als ich schwanger wurde.
Alles lief wie geplant.
3 Jahre der Altersunterschied.
Als ich das Kind dann verloren habe, war ich sehr traurig und fühlte mich allein mit dem Thema. Die Blutungen waren heftig und schmerzhaft, das Gefühl der Leere war groß.
Nachdem ich dann meine darauffolgende Schwangerschaft verkündete, sagten die Leute Sachen, wie »das wurde aber auch Zeit!« »Wir haben schon gewartet« »sonst wird der Altersunterschied auch zu groß«.
Und sie wussten nicht, wie weh diese Aussagen taten und wie sehr ich es doch vorher versucht hatte.
Einmal antwortete ich in solch einem Gespräch, »ja ich hatte vorher halt Fehlgeburten«.
Und mein Gegenüber war still.
Das fühlte sich gut an.

Verschweigen

Verlassenheit und Einsam sein entstehen oft furch Rücksichtnahme
Sorgfalt im Führen einer Chronik schafft Heimat und hilft zu wählen.
Einfalt ermöglicht Intimität, Eitelkeit verhindert Intimität.
Die Grenzen der Erinnerung haben oft eine Notwendigkeit.

Alles ist mit allem verbunden.

Das Dunkel hat etwas Geheimnisvolles, da sieht man nicht, was auf einen zukommt. Angst und Unbehagen herrschen.

Die Sonne geht auf.

Nebel löst sich auf und das Dunkel verschwindet.

Was bringt die Helligkeit ans Licht? Was wird, was kommt?
Da kommt etwas zu Tage.

Das Geheimnis wird gelüftet. Ohne Licht kein Schatten.

Wechselnde Pfade, alles ist Gnade, Schatten und Licht, fürchte dich nicht.

Licht und Schatten öffnen das Geheimnis des Lebens. Was wir können ist spazieren gehen und sprechen und sprechen und sprechen und unsere Ärmel berühren sich dann und wann und manchmal macht das Geräusche, was irgendwie rührig ist.

Wetter scheint sich zu verändern, Nebelschwaden ziehen auf, wie wenn Wasser im Topf auf dem heißen Herd verdampft.

Sicht ist verhindert, die Rinder auf der Weide stehen im Verborgenen.

Ich stehe am Berg mit Angst ohne Ende. Ich sehe nichts.

Mein Durchblick ist behindert – zu festem Grund, der mich über eine Brücke ans andere Ufer führt.

Durch das Dunkel hindurch scheint das Morgenlicht wie Bremslichter und weist mir den Weg.

Ich habe Angst vor dem Tod, Angst zu sterben.
Angst vor meinen Träumen, gefoltert zu werden.

Angst vor dem unbekannten, Angst vor dem Grauen.
Ich habe Angst mich nicht mehr aus dem Haus zu trauen.

Angst, das ein verrückter mich ersticht.
Davor habe ich Schiss, dass ich mich nicht wehren kann, wenn mal was ist.

Angst zu wachen, Angst zu schlafen.

Angst, dass ich blind werd' und das alle meine Freunde mal tot sind.

Ich habe Angst ihm zu tief in die Augen zu schauen.

Ich habe Angst davor, dass ich ein Arschloch bin.

Ich habe Angst dich zu verlieren.
Angst dich zu lieben, Angst dich zu hassen.

Meine Ängste vor dir beim Namen zu nennen.

Ich habe Angst vor dem Leben, mich dem Leben hinzugeben.
Angst nach der Wahrheit zu streben.

Angst abzuheben, nicht mehr runter zu kommen.

Angst, ich werde von keinem ernst genommen.

Die Angst zu verlieren.

Ich habe Angst zu erfahren, was ich nicht wissen will.

Angst für immer glücklich zu sein.
Angst vor dem Tag. Angst vor der Nacht.

Angst vor mir.

Angst vor meinen Gefühlen und das jemand über meine Ängste lacht.

Geheimnis

Die Geheimnisse meines Herzens schließe ich in meinem Herzen ein.
Lasse sie niemand wissen, sie gehören nur mir allein. Doch eine Stimme in mir sagt, dass ich öffnen soll mein Herz und die Geheimnisse hole ich heraus aus der Stille der Zeit.
Gebe ihnen eine Stimme, die berichtet was ich denke und was ich mein.
Für die Geheimnisse meines Lebens ist die Stimme laut genug das sie nicht verstummt die Sprache meiner Seele.
Ich fühle mich erleichtert und frei, wenn ich den Geheimnissen in mir eine Stimme gebe.
© Renate Arnold

Dies ist ein unspektakulärer Text.
Weil es immer so schön ist mit dir alltäglich zu sein.

Nichts zu tun, zu kochen, rum zu liegen, aufzustehen, ins Bett zu gehen, den Wecker zu stellen, frühstücken, zu streiten, weinen, wütend zu sein, schweigen, schreiben, reden, quatschen.
Vielleicht spazieren gehen, vielleicht auch nicht.
Das hier ist ein unspektakulärer Text.
Weil es immer so schön ist, mit dir alltäglich zu sein.
Deshalb ist das hier ein unspektakulärer Text. Ein wunderbarer unspektakulärer Text.

Was wir können ist spazieren gehen und sprechen und sprechen und sprechen und unsere Ärmel berühren sich dann und wann und manchmal macht das Geräusche, was irgendwie rührig ist.

Hiermit trete ich von dem Antrag auf deinen kleinen Zeh zurück. Denn mir ist klargeworden, wenn ein Zeh fehlt, verliert man sein Gleichgewicht.

Hängen bleiben

Irgendwie hänge ich heute an dir.
In meinen Gedanken, in meinen Formulierungen, in meinen Ideen.
Der Weg, die Berge laufen sich heute gut – beschwingt.
Und vielleicht hängst Du heute auch an mir.
Und ganz vielleicht macht das auch gar keinen Unterschied.

Und wer weiß, vielleicht bleibe ich heute einfach an dir hängen, wenn ich die Berge hochgehe und die Burg sehe.
Wahrscheinlich hänge ich heute nicht an dir, sondern ich bleibe an dir hängen und irgendwie ist das auch eigentlich völlig egal.

Ein Haustier – das ist doch Glück!
Lächeln zu können – das ist doch Glück.
Freundschaft – das ist doch Glück.
Gestützt werden – das ist doch Glück.
Gute Erinnerungen – die sind doch Glück.
Honigbrötchen – das ist doch Glück.
Theaterspielen – das ist doch Glück.
Familie – das ist doch Glück.
Verzeihen können – das ist doch Glück.
Senf zu haben – das ist doch Glück.
Die kleinen Dinge des Lebens – die sind doch Glück.

Mein Mädchen frag weiter,
mensch kann nie genug fragen.
Vielleicht weißt du selbst die Antwort!
Mein Mädchen, du bist gut so wie du bist
Und du bist wunderschön.
Keine ist wie du!
Mein Mädchen, du kannst Vertrauen haben!

Mein Mädchen, du musst dich nicht für deine Stärke schämen!
Mein Mädchen, rede gut mit dir selbst!
Hab dich lieb!
Mein Mädchen,
du wirst glücklich sein!
Du darfst glücklich sein!
Mein Mädchen,
alle Gefühle, die du fühlst sind okay
und dürfen sein.

So wie du mit deinem Kind redest, so wird seine innere Stimme sein.

Ich will nicht mehr!
Ich kann nicht mehr!
Alleinerziehende Mutter sein, ohne Unterhalt und arbeiten müssen.
Fuck, ich hab doch auch noch ein Leben!!!

Mein Mädchen frag weiter,
mensch kann nie genug fragen.
Vielleicht weißt du selbst die Antwort!
Mein Mädchen, du bist gut so wie du bist
Und du bist wunderschön.
Keine ist wie du!
Mein Mädchen, du kannst Vertrauen haben!

Mein Mädchen, du musst dich nicht für deine Stärke schämen!
Mein Mädchen, rede gut mit dir selbst!
Hab dich lieb!
Mein Mädchen,
du wirst glücklich sein!
Du darfst glücklich sein!
Mein Mädchen,
alle Gefühle, die du fühlst sind okay
und dürfen sein.

Dieses ganze Mansplaining überall – wann hört es endlich auf *Haare raufen*?

Ich weiß, auf welchen Fels ich stehe

Ich weiß, auf welchen Fels ich stehe
Und weiß, wohin ich gehe.
Ich weiß, was ich kann, besser als jeder Mann.
Mich kann nichts erschüttern, mich kann man nicht mit Verletzungen füttern.
Mehrere Stürme um mich herum, bringen mich nicht um.
Verwurzelt bin ich mit beiden Beinen, daher brauche ich keinen.
© Renate Arnold

Meine Stimme soll nicht verklingen

Meine Stimme soll nicht verklingen in dieser lauten Welt. Wo jeder Ton die leise Stimme in mir übertönt.
Und so bewahre ich das Geheimnis in mir, weil ich mir denke, die Welt ist für mein Geheimnis zu laut.

Hast du Ohren, um die leisen Stimmen der Zeit zu hören,
um wahrzunehmen was gerade geschieht?
Überkommt dich die Angst, dass man dich überhört,
nicht wahrnimmt oder den Ernst deiner Stimme nicht erkennt?
Erhebe deine Stimme zu einem lauten Ruf, zu einem lauten Schrei hinaus in die Welt.
Damit deine Stimme und dein Schmerz nicht verstummen in der lauten Welt.

© Renate Arnold