

# Heilung



Herausgegeben von Alexander Regenfelder.  
Alle Texte von Alexander Regenfelder. Alle  
Illustrationen wurden auf [tattoowoo.com](http://tattoowoo.com)  
offiziell mit der Lizenz zum Drucken gekauft.  
Nachdruck und Vervielfältigung verboten.  
Kontakt unter: [Trauerdichter@gmail.com](mailto:Trauerdichter@gmail.com)

© 2019 Trauerdichter. Alle Rechte vorbe-  
halten.

Was bedeutet der Begriff Heilung? Für manche mag es das Leben im Licht der Sonne sein. Doch wenn ein Schatten an der Seele haftet, kann Heilung auch bedeuten, diesen Schatten zu akzeptieren und gemeinsam mit diesem Schatten zu leben.

Einigen Menschen ist meine Lyrik zu düster, doch finde ich, dass gerade im thematisieren der dunklen Seiten auch Ehrlichkeit und Authentizität liegen. Es hat seinen Grund, warum manche Menschen sogenannte »Gutmenschen« hassen oder warum Menschen, die seelische Schmerzen erleiden, sogenannte »Lichtarbeiter« verabscheuen.

Heilung ist in meinen Augen ein relativer Begriff. Vielleicht gibt es psychische Krankheiten nur deshalb immer häufiger, weil immer mehr verdrängt wird, dass Schattenseiten zum Leben dazugehören.

# Angst

Ich habe große Angst vor Menschen,  
sie kennen nämlich keine Grenzen,  
wenn es um böse Worte geht,  
wie ihr an meinem Leben seht.

Ich wurde wirklich oft misshandelt,  
besudelt und beschimpft, verschandelt.  
Nur wegen diesen Menschen krank,  
empfinde ich heut keinen Dank.

Das Leben ist mir kein Geschenk,  
egal wie oft ichs überdenk.  
Ich hoffe ihr könnt mir verzeihen:  
Ich musste mir Beachtung leihen.

15. Oktober 2019



## Lyrischer Tagebucheintrag #1

Ich wünsche einen guten Tag,  
der euch viel Segen bringen mag.  
Ich kann es wirklich kaum erwarten  
in diesen neuen Tag zu starten.

Denn heute hab ich eine Lesung:  
Das ist als Autor ne Genesung  
von dieser ganzen Schreiberei,  
die mich im Kopfe bricht entzwei.

17. Oktober 2019

## Für meine geliebte N.

Ich habe eine Frau gefunden,  
für die mein Herz nun schneller schlägt.  
Sie hat den tiefen Schmerz verbunden,  
die Seele, welche Narben trägt.

Auch wenn des nachts die Finsternis  
das Königreich regieren sollte,  
erstrahlen Sterne ganz gewiss,  
weil Gott es niemals anders wollte:

Das Gute existiert im Bösen  
und Böses ruht im guten Sein,  
auf dass wir jeden Schmerz erlösen  
und uns durch Akzeptanz befrein.

24. Oktober 2019



## Gedankensplitter #1

Ich wurde gefragt, ob ich gläubig sei. Diese Frage musste ich folgendermaßen beantworten:

Ich bin in dieser Hinsicht leider durch meine Eltern entzwei gerissen. Denn mein Vater glaubt nicht an Gott, meine Mutter dagegen schon. Und ich spüre beide Seiten in mir. Mal ist es mehr die eine, dann wieder die andere.

17. Oktober 2019

## Zwänge

Zu viele Zwänge sind in mir,  
ich kann einfach nicht anders handeln  
und lerne nichts dazu, bin Tier.  
Muss traurig auf der Erde wandeln.

Kam mit der Tür ins Haus gestürmt,  
ich reflektiere mein Verhalten  
schon lange nicht mehr. Seid erzürnt!  
Kann meine Leinwand nicht gestalten.

Ich male ohne Farben, blind!  
Und jeder sagt: »Das geht nicht, Junge...«  
Verhalte mich wohl wie ein Kind  
und bleiern ist mir meine Zunge.

Zu viele Zwänge sind in mir.  
Ich will einfach nichts anders machen  
und merke, wie ich mich verlier.  
Vergangen ist mir jedes Lachen.

25. Oktober 2019



## Lyrischer Tagebucheintrag #2

Ich wünsche eine gute Nacht,  
auf dass ihr morgen frisch erwacht.  
Der Tag war lang, der Tag war breit,  
es ist nun endlich an der Zeit.

Und schöne Träume wünsch ich auch,  
so ist es unter Menschen Brauch,  
zumindest wenn man sich versteht,  
nicht kommentarlos einfach geht.

17. Oktober 2019



## Schimpfe nicht auf B. B.

Ich bin im Leben ein Versager,  
denn die Erfolge sind recht mager.  
Doch habe ich von Lyrik Ahnung,  
sowie von rechter Reime-Planung.

Gedichte sind mein Schatz im Leben,  
da sie mir tiefe Ruhe geben.  
Sie sind ästhetisch, Kunstobjekte,  
verkörpern göttliche Aspekte.

So schimpfe nich auf Bertolt Brecht,  
er war Genie, und zwar in echt!  
Die schönen Verse seiner Feder  
sind nicht umsonst in Deutsch ein Thema.

25. Oktober 2019



## Lyrischer Tagebucheintrag #3

Hallo liebe Facebook-Leute,  
ich begrüße euch auch heute.  
Wünsch euch ein paar schöne Tage  
und ab samstags Saufgelage.

Selber bin ich nicht der Trinker,  
eher aus-der-Ferne-Winker.  
Mir reicht es mit schönen Frauen  
nüchtern auf den Putz zu hauen.

18. Oktober 2019

## Der hohle Baum

Ein Blitz hat eingeschlagen  
im einst so stolzen Eichenbaum.  
Wer hört die Blätter klagen?  
Sie flüstern, doch man hört es kaum.

So ist der Baum nun innen hohl.  
Nichts mag die Leere füllen.  
Doch lebt er weiter noch, obwohl  
wir uns in Schweigen hüllen.

Am Ende sind die Menschen  
doch manchmal auch nur wie ein Baum  
und Blitze übertretne Grenzen.  
Wir flüstern, doch man hört es kaum.

26. Oktober 2019



## Lyrischer Tagebucheintrag #4

Ständig diese Stimmungswechsel...  
Hör nur traurige Musik,  
schon erscheint das Leben anders  
und eröffnet einen Krieg.

Nämlich Krieg in meiner Seele.  
Soll ich in die Psychiatrie?  
Zugeschnürt ist meine Kehle.  
Einen Ausweg fand ich nie.

18. Oktober 2019

## Toxische Liebe

Ich stoß Dich oftmals von mir weg,  
als wärst Du für mich einfach Dreck.  
Dabei bist Du mein ganzer Schatz,  
ich finde keinerlei Ersatz.

Bin innerlich zu instabil  
für ein gesundes Liebesspiel.  
Die Wellen tosten gnadenlos,  
mal bist Du für mich klein, dann groß.

Wie lange kommst Du damit klar,  
dass meine Liebe offenbar  
recht toxisch und ermüdend ist,  
solange Du noch bei mir bist?

26. Oktober 2019