

## Meine Gefühle und Gedanken

Meine Gefühle fahren Achterbahn,  
wann hält die Fahrt denn endlich an?  
Meine Gedanken kreisen hin und her,  
ich fühle mich machtlos, hilflos und leer.

Manchmal fühle ich mich innerlich total zerrissen,  
ich versuche zu lächeln, denn es soll keiner wissen.

Ich lasse öfter kaum einen an mich heran,  
nicht weil ich es nicht möchte, sondern nicht kann.

Die Krankheit kann ein mieser Verräter sein,  
denn sie holt mich des Öfteren ein.  
Die Stimmen lassen mich nicht in Ruh,  
sie geben zu allem ihren Senf dazu.

Vor Angst verkrieche ich mich im tiefsten Loch,  
aber es bringt mir nicht viel, man findet mich doch.  
Meistens sitze ich grübelnd herum,  
ich habe so viel zu sagen, doch ich bleibe nur stumm.

Ich habe Wut, Hass und Aggressionen,  
in mir wohnen ganz viele Dämonen.  
Meinen eigenen Weg zu finden ist eine Qual,  
aber da muss ich wohl durch, hab keine andere Wahl.

In der Tagesstätte bekomme ich viel Hilfe und Rat,  
ich bin den Therapeuten dankbar für diese gute Tat.