

# Zerfall

Der Himmel grau,  
der Wind weht lau.  
Heute kommt der Regen,  
wann wird er sich wieder legen?  
Finstre Wolken am Horizont,  
ein Sturm an der Himmelsfront.

Der erste Tropfen fällt  
in dieser **kalten** Welt.  
Der zweite Tropfen fällt  
in dieser **dunklen** Welt.  
Der dritte Tropfen fällt  
in dieser **toten** Welt.

Von nun an herrschen Wind und Wetter,  
durch die Wälder schneiden tausend Blätter.  
Donner brüllen überall,  
Blitze schneller als der Schall.  
Bäume bersten immer mehr,  
nichts mehr setze sich zur Wehr.

Nach Wochen lang der Tyrannei  
zieht der große Sturm vorbei.  
Was nun? Was hat sich jetzt verändert,  
wenn man durch diese Welt schlendert?  
Noch der Himmel grau,  
noch der Wind weht lau.



# Bedeutung

Lang anhaltende Depressionen sind mehr als nur schlechte Tage oder Trauer. Schritt für Schritt verändern sie die betreffende Person. Der Alltag wird monotoner, die schönen Dinge des Lebens mit der Zeit bedeutungslos. Man verlernt, Freude zu empfinden, ohne die auch der Antrieb immer weiter verloren geht, bis man schließlich dauerhaft erschöpft ist. Dazu kommen immer wieder von vorn beginnende Grübeleien, die Tage, wenn nicht Wochen lang anhalten können. Diese gehen von Gedankenschleifen bis zum totalen Verlust der Kontrolle der eigenen Gedankenwelt. Dies kann so weit gehen, dass der Betroffene physischen Schmerz empfindet.

Das Gedicht handelt von eben diesem quälenden, schwer zu beschreibenden Zustand und ist ein Spiegel der eigenen Gedanken und Gefühle.

Vielen Dank, dass du dir die Zeit für mein kleines Werk genommen hast. Wenn du selbst betroffen bist, wünsche ich dir viel Kraft, dazu, deinen Weg zu finden und zu beschreiten. Als kleinen Lichtblick möchte ich jedoch hinterlassen, dass Depressionen mit genug Aufwand und Entschlossenheit bekämpfbar sind. Nach über 10 Jahren habe ich es raus geschafft.