

Mentale Gesundheit-Poetry Slam

Ich weiß,

Ich sehe nicht krank aus.

Ich lache.

Ich erscheine.

Ich mach mein Zeug.

Ich wirke...normal.

Aber genau das ist das Problem.

„Man hat´s dir gar nicht angemerkt.“

Weil man nicht hinschaut,

wenn es keine blutenden Wunden gibt.

Weil man nicht fragt,

wenn du deine Tränen runterschluckst

bevor du das Klassenzimmer betrittst.

Weil sie denken,

du kommst ja eh klar

„Du warst doch sonst auch immer so stark“

Ich habe nie gesagt,

dass ich stark sein will.

Ich hatte nur keine Wahl.

Ich wollte nie die vernünftige sein.

Ich war´s halt.

Weil es sonst keiner wollte.

Oder keiner konnte.

„Du hast doch so eine perfekte Familie“

„sei glücklich“

Ja, von außen sieht das vielleicht so aus.

Harmonie auf Bildern

Lächeln beim essen

Keiner schreit.

Aber ich bin die Tochter die Funktioniert

Die keinen Ärger macht,

gute Noten schreibt,

still lächelt, wenn's innerlich laut wird.

Während andere in meiner Familie ausbrechen, zereißten

Bin ich der Kleber, den keiner fragt

Wie lange er noch hält

Ich trage ihre Sorgen damit meine Eltern sich

Keine um mich machen müssen.

Wenn der Druck zu groß wird,

such ich mir kleine Fluchten

keine großen Dramen, nur leise Spuren,

die ich für mich behalte

Ich habe gelernt, meine Wunden

so zu platzieren, dass sie niemand sieht,

oder sie nicht als Wunden erkennt.

Kontrolle statt Ohnmacht

Fühlen statt Funktionieren

Manchmal reicht das Schweigen, um nicht ganz zu zerbrechen

„Du bist doch so stark, da passiert doch nichts“

„ich hätte das gar nicht bei dir erwartet“

Ja.

Weil ihr nicht erwartet,

dass die Starken auch brechen.

Weil ihr nur fragt,

Wenn jemand laut genug leidet.

Weil ihr glaubt,

das Funktionieren gleich „alles okay“ heißt

„Du hast doch ein schönes Leben“

Habe ich.

Aber auch das kann weh tun

Denn Schmerz ist nicht immer sichtbar.

Nicht immer laut.

Nicht immer logisch

Schmerz ist,

nachts wach zu liegen

und sich zu fragen,

ob man einfach nur übertreibt.

„Du bist einfach sehr sensibel, oder?“

Nein.

Ich bin einfach

Schon viel zu lange beschäftigt,
allen anderen gerecht zu werden

ich bin

die Starke

Die Gute

Die Brave

Die, die durchhält

Weil sie muss, nicht weil sie kann

Und die Gesellschaft?

Sie lächelt müde

Zuckt mit den Schultern.

Nennt es Pubertät, Dramaphase

„früher gab es sowas nicht“

„Du hast doch gar keinen Grund“

„stell dich nicht so an“

Sie hört nur zu,

wenn's sichtbar ist.

Gips, Narben, Tränen, in der Öffentlichkeit.

Aber wer still leidet,

verschwindet zwischen den Zeilen.

Weil es keine Krücken gibt

Für eine kaputte Seele.

Und weil's einfacher ist,

wegzusehen,

als einmal ehrlich hin.