



*„Lass mich!“
Es trifft mich,
wenn Du es sagst,
wie Du es sagst,
dass Du es überhaupt sagst.*

*„Lass mich!“
Es ärgert mich,
wenn Du mich ausgrenzt,
wie Du mich ausgrenzt,
dass Du mich überhaupt ausgrenzt.*

*„Lass mich!“
Es macht mich hilflos,
wenn Du zumachst,
wie Du zumachst,
dass Du überhaupt zumachst.*

*„Lass mich!“
Es zeigt mir aber auch,
dass Du Raum brauchst,
dass Du Luft brauchst,
dass Du Zeit brauchst.*

*Ich muss lernen, Dich zu lassen.
Ich muss lernen,
mich darauf zu verlassen, dass Du die Tür nicht geschlossen lässt,
mich darauf einzulassen, dass jede*r mal Abstand braucht –
Du, aber auch ich.*

*Im konkreten Augenblick ist es schwierig, dies zu verstehen.
Aber mit der Zeit lässt es mich gelassen werden,
zumindest gelassener.*

*Ich lerne vertrauen
und vertraue darauf, dass mir einer hilft, dies zuzulassen –
mehr und mehr.*

„Lass mich – gelassener sein!“

Markus Vogt