

Ich Mir Mich

Mein Lehrer fragte:	Und doch
„Was sind die Arten von Liebe?“	ich komm dem Abgrund immer näher
„Geschwisterliebe, Nächstenliebe	näher
Gottesliebe, Partnerliebe.“	näher, und merk dabei nicht
„Und was ist mit Selbstliebe?“	dass ich längst schon falle
„Das kenn ich nicht.“	weil das Netz
Wie liebt man sich selbst?	das meine dunklen Gedanken spinnen
Sich um sich zu selbst kümmern	meine Sicht verdeckt
zu sorgen, sich anzunehmen	Und ich?
wie man ist	- und ich kann nicht mehr hoch
- das kenn ich nicht	ich kann nicht mehr weiter
Mich zu mögen, für mich da zu sein	ich falle und schneide und weine
mich akzeptieren in all meinen	und da ist nichts
Veränderungen	- gar nichts, was mich <i>mich</i> lieben lässt
- das kann ich nicht	und gar nichts, was mich <i>mich</i> verändern
Die Tage vergeh'n	lässt.
und die Narben werden mehr	
die Wunden werden tiefer	Mein Lehrer fragte:
aber mich selbst erreich ich nicht	„Was sind die Arten von Liebe?“
da kann ich schneiden so tief ich will	Und ich sagte:
mich selbst erreich ich nicht	„Geschwisterliebe, Nächstenliebe,
Und auch wenn ich weitergeh	Gottesliebe, Partnerliebe.“
wenn die Zeit rennt	Denn ich weiß schon
ich beweg mich doch keinen Schritt	so etwas wie Selbstliebe
nicht nach vorn, jedenfalls	- das kann es nicht geben
	nicht in meinem zerschnittenen

verlorenen Leben.
Und jetzt steh ich vor dem Spiegel
weiß noch immer nicht wohin
die Worte woll'n nicht raus
„Ich hab mich lieb.“
„Ich bin okay.“
Es ist alles eine Lüge
Ich bin *nicht okay*
Ich falle wieder
und weiß nicht wohin
Nach unten, nach oben
nach links oder rechts
Wer fängt mich? Wer hilft mir?
Wer sagt, dass er mich mag?
Wenn ich's nicht selbst tu

Die Narben werden mehr
die Wunden tiefer
und langsam
langsam
entfern ich mich mehr
von mir und allen und meinem Lehrer
der fragte:
„Was sind die Arten von Liebe?“
„Geschwisterliebe, Nächstenliebe

Gottesliebe, Partnerliebe.“
schreie ich aus meiner verlorenen Seele
weil ich immer noch vergesse
weil mir eines immer noch fremd ist
„Selbstliebe.“ Ja.
Das ist es, was ich suche,
aber wusste ich das damals?
Heute weiß ich mehr.
Die Narben auf meiner Haut
sind immer mehr geworden.
Die Wunden
wachsen immer noch.
Aber heute,
heute fragt mich mein Leben:
„Was sind die Arten von Liebe?“
Und ich, ich schreie ihm ins Gesicht,
als ginge es um mein Leben.
Und ich weine und verkrampfe mich,
weil ich so lang gebraucht hab,
um die Antwort zu finden
und mir zu glauben.
„Geschwisterliebe, Nächstenliebe,
Gottesliebe, Partnerliebe.“
Das alles ist schön und gut,
aber ohne einem sind die andern alle
wertlos.

„Selbstliebe“, schrei ich
aus voller Kehle und umarme mich,
weil ich wichtig bin und schön
und weil ich das Messer endlich zur Seite
legen kann,
denn mich selbst finde ich nicht mit
Gewalt,
nicht mit Blut oder Schmerz.

Mich selbst kann ich nur finden,
wenn ich zuhör, und mich mag,
mich akzeptiere und mich annehm,
wenn ich weiß, dass ich wertvoll bin
und wenn ich es endlich zulassen kann
und sag:
„Ich liebe mich, so wie ich bin.“