

1. Gedicht

DU!

140

Ein junger Adler in seinem Horst.
Verletzt sind seine Flügel.
Ängstlich schaut er aus dem Nest,
in Gedanken schwingt er in der Luft.
Doch seine Zeit wird kommen
und er wagt wieder einen Flügelschlag ins Leben!

DU!

2. Gedicht

Sommerwind

Im Sommer des Lebens.
Versuch den Frühling einzufangen.
Über den eigenen Schatten springen.
Der Schatten, den die Sonne wirft.
Der Schatten, den die Seele trägt.
Frohlockt der Frühling mit einem Vogelgesang.
Doch der Sommerwind spielt schon längst seine Melodie.

3. Gedicht

Schmetterlingsflügel

Die Sehnsucht brennt in meinem Herzen
und wünscht sich die erfüllte Liebe.
Die Leidenschaft des Nachts wird wach.
Der Mond und die Sterne leuchten im Angesicht meiner Träume.
Doch ein Schmetterling verbrennt sich seine Flügel im Schein der Sonne.

Der Kokon

Es geht mir gut. Das war nicht immer so. Das Leben in allen Schattierungen, aber auch Höhen und Tiefen, die ein Leben nur mit sich bringen kann, haben mich geläutert. Langsam heilen jahrzehntelange andauernde Wunden. In der Schulmedizin nennt man meine psychische Erkrankung „Börderline“ mit manisch-depressiven und psychotischen Zügen. Doch für mich und meine Freunde, die mich näher kennen, ist es zu einer Philosophie geworden. Die Distanz zu meiner Erkrankung wird immer größer und auch das Vergessen daran. Trotz meiner Narben stehe ich wieder mitten im Leben, aber auch gerade das lässt sie blasser werden. Schon lange habe ich neu angefangen, nie am Leben verzweifelt, einfach durchgehalten. Entscheidend war diese Depression vor 4 Jahren, die mir alle Kraft raubte und die so stark war mit ihren psychotischen Anteilen, dass sie mich sogar traumatisierte. Mein Psychiater, mein Ehemann, meine Freundinnen Margret und Jasmine hielten mich davon ab, in die Psychiatrie zu gehen. Aber da war auch noch mein lieber Vierbeiner, meine Katze Lisa, die jämmerlich miaute und um mich herumtanzte, als man mich in die Klinik bringen wollte. Wie ein Häufchen Elend saß ich monatelang apathisch auf derselben Stelle und war unfähig, irgendetwas zu tun. Ich konnte mich nicht einmal mehr pflegen. Doch ich bin wieder herausgekommen und habe es fast geschafft. Die Depression nach der Depression dauerte Jahre. Ich hatte alles, von Gott gegeben, wie ein Puzzle, das man zusammenfügen kann zum Ganzen, Bausteine, um meine Krankheit zu überwinden. Meine Energie, meine Intelligenz, meine Disziplin, meinen Humor und meine Kreativität. Ja, heute geht es mir wieder gut. Ich habe mich ganz alleine aus eigener Kraft nach oben gearbeitet. Ein Kokon, gefangen in sich selbst, der die Fesseln sprengte, um als Schmetterling geboren zu werden. Ich habe ein Buch darüber geschrieben. Es heißt „Die Sehnsucht der Kaktusblüte“. Ich habe in 130 Seiten meine Krankheit aufgearbeitet, sie mir von der Seele geschrieben, in berührenden Kurzgeschichten und lyrischen Texten. Ich möchte anderen Menschen vielleicht meine Botschaft schicken, wie Unmögliches möglich sein kann, wenn man kämpft und dass es nie zu spät ist, neu anzufangen. Mein harter Weg war gepflastert mit viel Liebe. Ich musste lange auf mein Glück warten und habe meine Prüfungen in meinem Leben auch erfahren. Eine Kämpferin war ich schon immer und so möchte ich weitermachen. Ich habe viele Pläne, vor allem möchte ich auch für andere Menschen da sein und ich habe auch noch ein paar persönliche Träume, die ich mir erfüllen möchte. Ich möchte vielleicht einen Werbespot machen, oder ein schönes Fotoshooting. Was ich mir vornehme, setze ich meistens um und gelingt mir auch. Das Geheimnis dabei ist, dass ich nicht daran zweifle, ob ich dies oder jenes schaffe, sondern ich mache es einfach. Mit dieser Einstellung gehe ich ans Werk, aber auch mit dem Wissen, was ich mir zutrauen kann. In erster Linie möchte ich wieder oder endlich einmal leben, nicht so viel arbeiten, sondern ein bisschen genießen lernen. Meine geringfügige Bürotätigkeit beim Projekt ERFA, die meine Freundin Jasmin und ich schon 3 Jahre nachgehen, ist aber für mich oberste Priorität. Liebevoll

7. Gedicht

Evolution

Wenn sich der Schmerz
 verwandelt zum Glück,
 wenn Tränen formen ein Lächeln,
 wenn aus Hass Liebe wird,
 wenn ein Traum sich erfüllt-
 haben Eis und Feuer
 zueinander gefunden!

8. Gedicht

Leben – lebendig

Meine Lebendigkeit war Jahre lang versteckt,
 doch nun habe ich sie wieder entdeckt.
 Sich regen, sich viel bewegen,
 wahrlich! Das ist ein echter Segen.
 Die Jugend hinter mir gelassen
 und ich kann es noch nicht fassen.
 Bald werd' ich 50 Jahr,
 doch der Esprit ist noch immer da.
 Und jetzt hol' ich aus zum richtigen Schwung,
 ich bin ja noch immer ein bisschen jung!

9. Gedicht

Lebensfreude

Ich höre das Plätschern des Baches
 und sehe die Regenbogenforelle
 in ihren schönsten Farben.
 Sinneswandel in Zeiten der Depression.
 Und die Morgensonne
 wagt einen Tanz mit mir!

Lebensfreude!

Heidemarie Ithaler-Muster

4. Gedicht

Ein kleiner Käfer

140

Ein kleiner Käfer liegt am Rücken,
du brauchst dich nur nach ihm zu bücken.
Hilf ihm wieder auf die Beine,
er schafft es nicht alleine.
In deiner Hand fühlt er sich geborgen
und vergisst er seine Sorgen.
Danken wird er es dir sehr,
denn fallen
wird er nimmermehr!

5. Gedicht

Eine Muschel erzählt...

Rendezvous der Meere
in meinem Ohr,
Rauschen der Ozeane
zum Orchester,
das Singen eines Liedes von
Sehnsucht und Fernweh.
Die Delphine feiern Hochzeit und
tanzen einen Reigen.
Der Wind lispelt sein Lied.
Die Muschel an meinem Ohr-
ein kurzes Lauschen
von einer anderen Welt!

6. Gedicht

Station meines Lebens

Der Maulwurf zieht sich zurück,
findet sein Haus-
geborgen in der Zeit der Zeitlosigkeit.
Und es ist Winter und er wartet auf den Frühling.
Der Maulwurf schaut aus seiner Höhle.
Verschlafen blinzelt er der Sonne entgegen.
Und die Finsternis hat nun ein Ende!

werden wir dort „Die Zwei Mädels“ genannt. Meine Arbeit deckt einen Teil der Sinnerfüllung in meinem Leben ab und hat mir dadurch viele andere Tore geöffnet. Mit 46 Jahre ging ich unter äußerst schlechten Bedingungen auf Jobsuche. Mein Start war nicht gerade aus der Pole-Position. Am Anfang hatte ich nur eine Chance für eine ehrenamtliche Tätigkeit. Nach einem Jahr Praxis wurde ich in einer anderen Firma geringfügig, zusammen mit meiner Freundin Jasmin, eingestellt. Ich habe meine Arbeit, obwohl ich in einem Wohnheim lebe, ganz alleine gefunden, ohne Rückenstärkung unseres Personals, das ohnehin nicht an mich glaubte. Ich war auf mich allein gestellt.

Was mir geschehen ist, mit meiner Krankheit, ist sicherlich sehr tragisch, doch es ist auch ein kleines Wunder, dass ich heute wieder mitten im Leben stehe und dass ich wieder lachen kann. Ich glaube, dass jeder ein gewisses Potential in sich hat, dass es aber auch kompetente Einrichtungen und Menschen gibt, die einen Impuls geben können, um vorwärts zu starten. Meine Quellen und meine vielen Talente wurden auch erst viel später während dem Heilungsprozess sichtbar. Die „Kaktusblüte“ bin ich auch heute noch. Ich bin dankbar für die gebliebene Sensibilität, nach all dem, was ich mitgemacht habe. Heute kann ich mir aussuchen, wen, wie weit und was ich an meine Seele heranlasse. Schließlich habe ich meine Stacheln erhalten, die mich vor Verletzungen schützen.

Nächstes Jahr werde ich 50 Jahre alt. In meinem Wesen bin ich noch eine junge Frau, weil ich das nie sein konnte. Mein Jungbrunnen ist meine Krankheit. Es gibt so viel Schönes im Leben, so viel Positives. Die Blumen blühen überall. Das erfahre ich jeden Tag. Eingehüllt und getragen durch die Liebe, die von innen kommt, geborgen auf dieser Welt. Meine Augen sind erblindet an dem Leid, das mir widerfuhr und können dennoch wieder sehen: Die vielen Menschen, die sich um mich immer bemüht haben und die mich nie im Stich gelassen haben.

Ich habe meine Krankheit beinahe überwunden! Es wird mir nicht immer gut gehen, das weiß ich...

...aber da sind noch ein paar Träume, die ich verwirklichen möchte und ganz einfach: „Einmal leben!“

Heidemarie Ithaler-Muster