

Was mir beim Überleben eines Traumas nach (sexualisierter) Gewalt geholfen hat

Versprechen

Zerbrochen in mir ist der Panzer
lässt mich wieder erleben den Graus
bin verletzlich, die Gedanken sind schwer
gleich einer Schnecke, die verlor ihr Haus

es wird ihn nicht geben,
der Leiche ihr Schmaus
bin gewachsen daran

pass nicht mehr ins Haus
werd den Weg nun gehen

unter all den Trümmern
fand ich den der ich einst war
viel zu jung, voller Angst
mit gestäubtem Haar

werd mich um mich kümmern
sag mir es wird wieder gut

gewachsen sind wir
auch ein Häuschen lässt
sich finden

das verspreche ich dir

THOMAS

Vorname, Alter (Angaben freiwillig)