

Ich möchte Euch ein Gedicht zeigen, das ich geschrieben habe, nachdem ich 2003 aus Günzburg entlassen wurde:

Ich lebe wieder

Ich lebe wieder, ist das nicht schön;
anstatt immer die Schattenseite zu sehn?
Ich atme kräftig ein und aus, atme tief durch.
Vorbei ist die Einsamkeit, vorbei ist die Furcht.

Ich fühle neues Leben in mich einströmen.
Weg ist der Alptraum, weg die Hyänen.
Ich möchte dieses Gefühl niemals missen,
ich möchte mich daran anlehnen, wie an ein Kissen.

Vorbei ist die Zeit der Wehmut und Melancholie.
Ich kann mich wieder freuen – und wie...
Vorbei ist die Angst, vorbei das Verstecken.
Ich werde nicht wie ein verwundetes Tier verrecken.
Vorbei ist die Ohnmacht, vorbei die nasse Zeit,
trocken bin ich nun. Der Rest ist Vergangenheit.

Ich lebe wieder, ist das nicht schön;
wie neugeboren, in schwindelnden Höh'n.

Ich fühle die Ruhe, sehe absolut klar.
Wärme durchflutet meinen Körper, bin glücklich, und das ist wahr.
Ich habe endlich den richtigen Weg gefunden.
Die Tage, die Nächte waren fürchterlich, der Kampf sehr lang.
Die Zeit heilt alle Wunden,
und mein Herz ist nicht mehr bang.

Ich werde ein neues Leben beginnen,
jeden Tag kämpfen, damit ich trocken bleib.
Ich kann der Wahrheit nicht entrinnen.
Es wird noch viel geschehen in dieser Zeit.

Ich lebe wieder, ist das nicht schön?
Ich kann das Leben wieder verstehn!

Freunde waren da, um zu helfen, sie waren wirklich da für mich.
Sie waren wunderbar, sie ließen mich nicht im Stich.
Mit Herzlichkeit und Verständnis holten sie mich heraus aus meinem Schmerz.

Sie halfen, wo sie nur konnten und heilten mein blutendes Herz.

Ich bin froh, so einen „Verein“ wie den Kreuzbund gefunden zu haben, denn ich möchte mein restliches Leben ohne Alkohol verbringen.

Monika Dunn, Neu-Ulm 1