

TIM SCHLENZIG



SEI  
DEIN  
EIGENES  
ZUHAUSE

# ES GIBT KEIN FESTES DACH DA DRAUSSEN

Dieses Buch ist ehrlich zu dir.

Dieses Buch weiß, was Schmerz ist.

Dieses Buch umarmt dich in der kalten Nacht.

Dieses Buch erinnert dich an deine Stärke.

An. Deine. Stärke.

Das hier sind nicht nur Worte auf Papier.

Das sind Tränen und Schreie und Jubel und ein Flüstern, tief in dich hinein: In jedem Sturm kannst du dein eigenes Zuhause sein.

Tim Schlenzig hat schon Millionen von Menschen in den sozialen Medien sowie mit seinem Blog und Podcast *myMONK* erreicht.

WG 481 Lebenshilfe  
ISBN 978-3-8338-9292-9



9 783833 892929

# Wofür die Dunkelheit gut ist

Man kann Dinge verstecken  
Von sich  
Vor sich  
Vorsichtig die Hand ausstrecken  
Und wenn sie ins Leere geht  
Schnell zurückziehen  
Und so tun, als wäre nichts gewesen  
Man kann so tun  
Als wäre die Dunkelheit  
Keine Zelle  
Sondern eine Höhle  
Man kann sich sagen  
Dass die Sonne morgen wieder aufgeht  
Vielleicht ja auch für uns

Keiner  
kennt  
das Leben

Keiner kennt das Leben  
Der nie im Dunkeln war  
Erst wenn du draußen  
Nichts mehr siehst  
Wird das Licht in dir sichtbar

Der  
Frühling  
kommt, kaum zu  
glauben

I

Zum ersten Mal seit Ewigkeiten  
Über 0 Grad  
Meine Hand  
Auf deiner Schulter  
Schneemann

II

Frühling  
Ein paar weiße Wolken  
Blühen

## Frühlings- putz

### I

Statt endlich mein Leben aufzuräumen  
Such ich seit drei Tagen  
Nach dem besten Saug- und Wischroboter  
(Das Preis-Leistungs-Verhältnis muss stimmen)

### II

Die Glühbirne im Flur  
Selbst wechseln  
Nach Monaten  
Oh yes, diese Männlichkeit!  
(Fast hätte ich mir n Blaumann dafür gekauft)

# Pack alles aus

Wenn du irgendwo ankommst  
Komm wirklich an  
Halte nichts zurück  
Pack alles aus  
Den ganzen Koffer  
Denk nicht an die Abreise  
Ans Aufbrechen, ans Wegbrechen  
An all die Male  
Die du neu anfangen musstest  
Und all die Dinge  
Die zurückgeblieben sind  
Pack alles aus  
Schlag Wurzeln im Wind  
Das, was du wirklich brauchst  
War nie im Koffer drin

Es  
plätschert  
so schön

Das Plätschern  
Meiner Karriere  
Egal gerade  
Denn vor mir:  
Das Plätschern des Flusses



# Herlost



**Herbst, der** [Substantiv] ['herpst]:  
sinkende Sonne, lange Schatten,  
fallende Blätter, Regen, Sturm

Siehe: Vergänglichkeit, Abschied

Aufgabe: Loslassen

Vielleicht  
bist du  
noch hier

Die Zeit hat nur geblinzelt  
Deshalb kennen wir uns nicht  
Doch vielleicht lebst du für immer  
Als ein schweigendes Gedicht

## Geduld

Man bleibt erstmal nass  
Auch wenn der Regen vorbei ist  
Gib dir Zeit nach was Schwerem  
Wenn deine Seele wie Blei ist  
Gib dir Zeit nach was Schwerem  
Bis du wieder bereit bist