

Der Blick ins Glas

Halb leer.

Da steht es vor mir.
Ein halb leeres Glas.
Es steht einfach nur da.
Ohne Bedeutung, ohne nichts.
Doch der Inhalt ist heftig.

Ganz still starre ich vor mich hin.
Still von aussen,
So wirkt es,
doch wild von innen.

Innerlich.
Ja – schwirrende Gedanken.
Sie fliegen und schwanken.
Gedanken, verwirrende Gedanken.
Zu viel davon.

Sie sind überall und doch nicht hier.
Sie kreisen und kreisen.
Der Kreis wird immer grösser und voller.
Die Schule, die Arbeit, meine Freunde, mein Leben,
mein Ich, mein Sein.

Negativ.
Doch was soll ich tun?
Lustlos, müde und verloren.
Ja – verloren und ganz allein.
Nur ich und mein Sein.

Ich kriege keine Luft.
Die Luft ist schwer.
Langsam und schwer zwingt sie sich hinein.
Gleichzeitig möchte ich schreien.

Unzufrieden in der Leere.
Mit Blick in die Dunkelheit.
Eine Träne – viele Tränen.
Sie alle fließen über meine Gebrochenheit.
Gebrochen, zerbrochen ohne Sicht.
Sicht zum Ende.

Heute macht nichts Sinn.
Der Sinn des Lebens, der Dinge, der Menschen.
Ich sehe ihn nicht.
Alles ist leer.

Halb halb.

Gleichgewicht.
Das Glas ist voll und doch leer.
Halb, halb ausgeglichen und irgendwie stillend.
Still und stillend.

Verwirrt und doch befreit.
Ich sitze da, fühle die leichte Brise.
Nehme nur mich und meine Gedanken war.
Gedanken die mich weiterbringen.
Gedanken über die Zukunft und mein Jetzt.

Reden.
Reden über die Probleme und weniger denken.
Gutes Reden, sich einreden.
Verarbeiten, vergessen.
Weniger denken, wahrnehmen.

Es braucht Zeit.
Zeit heilt, ist wichtig und heilt.
Alle Wunden, doch es braucht Zeit.

Okay – bedacht und ausgeglichen.
Ja, ausgeglichen und ganz allein.
Nur ich und mein Sein.

Das Glas.
So still und allein.
Halb ist alles.
Alles was ich sehe.

Von leer zu voll kann es jeder schaffen.
Man darf nur nicht aufgeben.
Oder alles beim Alten belassen.
Nicht zurückschauen.
Loslösen, loslassen.

Manchmal ist man in der Hälfte.
Auf dem Weg, für den Weg.
Du kannst nach vorn schauen und nach hinten.
Der Weg geht jedoch weiter.

Halb voll.

Angekommen.
Licht im Ziel der Zufriedenheit.
Zufrieden und Positiv.

Ich sehe das Glas immer noch vor mir.
An Ort und Stelle.
Ich sehe es, ich sehe es halb voll.
Meine Augen weiten sich, ein Lachen platzt heraus.
Ich fühle mich frei.
Frei und voller Freude.

Ich kriege wieder Luft.
Die Luft ist rein. Rein und leicht.
Sie strömt herein.
Herein in meine Lunge.
Bei jedem Atemzug möchte ich lachen.
Lachen vor Freude.

Ich sehe den Sinn.
Der Sinn kam durch den Betracht.
Die Art und die Weise.

Das Glas ist halbvoll.
Glücklich, erfüllt und vollkommen.
Vollkommen und ganz allein.
Nur ich und mein Sein.

Mit Blick ins Licht.
Keine Träne.
Nur meine Zufriedenheit.
Zufrieden lachend mit Sicht.
Sicht in die Zukunft.

Die Menge im Glas ist die Gleiche.
Das Gefäß ist das Gleiche.
Der Inhalt ist der Gleiche.
Es war immer so – immer das Gleiche.

Der Blick ins Leben kann manchmal verwirrend sein.
So und manchmal so.
Es ist okay.
Man kann nicht immer positiv sein.
Das ist okay.

Den Blick soll man richten, Vergessen darf man nie.
Denn das Glas bleibt gleich.
Das Glas bleibt das Glas.

Die Einstellung und der Blick darauf.
Ist Veränderung!
Optimismus ist die Lösung!
Lebensfreude die Antwort.
Gib dich nicht auf.

Reflexion

Die Gattung «Spoken Word» ist mir direkt im Kopf hängen geblieben. Ich schreibe gerne emotional und ehrlich. Wie durch einen Bann zog mich diese Textsorte an. Schon beim Schreiben versank ich in meinen Text. Es hat mir viel Freude bereitet, mich mit dieser Textsorte auseinander zu setzen. Ich konnte mit meiner poetischen Schreibweise experimentieren. Diese Textsorte ermöglichte mir genau das, was ich für diese zeitloses und philosophische Frage brauchte. Mein Ziel war es, Gedanken darzustellen, so wie sie auch in unseren Köpfen herumirren. Diese Textsorte ermöglichte mir ein ständiger Wechsel zwischen der «Gedankensprache» und der poetischen Ausdrucksweise. Eine grosse Freiheit an spielerischen Möglichkeiten erlaubte mir, meine Aussagen auf eine emotionale Art und Weise auf Papier zu bringen.

Ich habe sehr viel Wert darauf gelegt, dass mein Text trotz der verspielten und fast schon emotional aufgewühlten Art, noch eine gewisse Struktur behält. Mir war eine gegliederte Aufteilung von «halb leer», «halb halb» und «halb voll» sehr wichtig. Eine Abstimmung dieser drei Abschnitte waren zentral für mich. Für mich ergab das einen angenehmen Lese-Rhythmus und ergänzte sich gut zu den Textelementen, die sich reimten.

Shayna Jucker, ist neugierig und interessiert an Geschichten über eine wahre Begebenheit. Sie ist gerne im Ausland um neue Länder, Kulturen und Menschen kennenzulernen.

