

Zwei Gedichte mit einem Tipp von

## **Joel Neuwirth**

In dieser Pandemie ist es oft nicht einfach, eine positive Einstellung beizubehalten. Daher ist es ratsam, auch etwas für seine geistige Gesundheit zu unternehmen.

Schreiben kann helfen, sich belastende Themen von der Seele zu reden, bzw. mit ihnen zurecht zu kommen, vielleicht sogar über sie hinwegzukommen.

Also, falls ihr damit zu kämpfen habt, probiert es einfach mal aus!

## **Keine Gefühle**

Von dem Gefühl befreien,  
nur ein kleines Rad zu sein.

Dem Zwang, dauernd zu funktionieren,  
dem Druck, ständig zu kontrollieren.

Ruhelos ins Bett zu gehen,  
um viel zu früh aufzustehen.

Gefühl  
klein  
hetzend  
ruhelos  
und  
schweigend  
nach  
niemands  
Meinung  
fragen