

Alphapoems

Stressor



Email

Erstaunlich heftig ist die
Mailbox geflutet mit
Anfragen, Anträgen, Ansinnen.
Ich bestelle vieles ab und die
Last wird geringer.

Schreibe eine Sache, die dich stresst,
Buchstabe für Buchstabe untereinander
an den Rand einer Seite. Lass dir zu
jedem Buchstaben Worte oder Sätze
einfallen, so dass ein Gedicht nach dem
Muster oben entsteht. Denk nicht zu
viel nach! Schalte dein Hirn ab! Schreib
schnell! Nimm was kommt! Lass dich
überraschen! Hab Spaß!

Fühlst du dich traurig, deprimiert oder ängstlich?

*Ein Weg, wie du dein Problem benennen
und zu einer Lösung kommen kannst:
Schalte etwa zur Hälfte des Gedichts
auf Handlungsmöglichkeiten um.*