IN MIR EIN GANZES

Universum

LEA ZANDER

PM LAKEMAN VERLAG

In mir ein ganzes Universum

LEA ZANDER

PM LAKEMAN VERLAG

TRIGGERWARNUNG

Dieses Buch enthält fiktive Schilderungen sowie Erwähnungen von Erlebnissen, die bei Betroffenen gegebenenfalls Auslösereize sein können.

Folgende Liste wurde gewissenhaft erstellt. Für ihre Vollständigkeit wird jedoch keine Garantie übernommen:

- Angststörung
- Panikattacken
- Depression
- Verlust / Tod
- Trauer

IN MIR EIN GANZES *Universum*

LEA ZANDER

PM LAKEMAN VERLAG

Impressum
1. Auflage 10/2024
© 2024 PMLakeman-Verlag, Römerberg
Alle Rechte vorbehalten.

Herausgeber und Verlag:
PMLakeman-Verlag, Peter Hildebrandt
Martin-Greif-Str. 42, 67354 Römerberg
E-Mail: info@pmlakeman-verlag.de
Website: pmlakeman-verlag.de

Umschlaggestaltung: Bookiful.net
Schriftart Umschlag: Plumrose Signature von TypeTemp Studio auf Freepik
Illustrationen: Ornella Hagedorn
Layout und Satz: Sabrina Milazzo, sabrinamilazzo.net
Lektorat: Sarah Nierwitzki
Korrektorat: Peter Hildebrandt
Druck und Bindung: Bookpress.eu / Polen

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig. Dies gilt
insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung,
Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über http://dnb.dnb.de abrufbar.

ISBN 978-3-911187-03-9

Dieses Buch ist für alle,
die glauben, zu viel und
doch nie genug zu sein.
Vergesst bitte nie,
dass ihr wertvoll seid.

Vorwort

Die Texte in diesem Buch sind zum Teil während einer Zeit entstanden, in der es mir nicht gut ging. In der sowohl die Depression als auch meine Angststörung meinen Tag bestimmt haben. Hätte mir jemand vor mehr als einem Jahr gesagt, dass ich heute hier sitzen und mit einem Lächeln im Gesicht und Glückskonfetti im Bauch diese Worte tippen würde, hätte ich es nicht für möglich gehalten. Umso dankbarer bin ich, dass ich mir im vergangenen Jahr die Hilfe geholt habe, die ich gebraucht habe. Und auch wenn es die dunklen Tage immer noch gibt, kann ich inzwischen besser damit umgehen. Weil ich weiß, dass Heilung nicht linear verläuft. Dass manches nicht nur Zeit, sondern ebenso Geduld und Verständnis braucht. Auch habe ich begriffen, dass ich allein für mein Leben verantwortlich bin. Ich entscheide selbst, wie ich es leben möchte, und darf mir da selbst mehr vertrauen. Was, zugegeben, nicht immer leicht ist, aber ich bin auf dem Weg.

Dieses Buch ist ein Herzensbuch. Zwischen den Zeilen steckt auch meine Geschichte – in der Hoffnung, dass meine Worte dir dabei helfen, dich verstanden und gesehen zu fühlen. Denn du bist nicht allein. Und du darfst dir Hilfe holen. Du darfst wieder glücklich sein. Du verdienst es.

Inhaltsverzeichnis

Kapitel Eins
Von Angst und Schmerz 11

Kapitel Zwei
Von Hoffnung 47

Kapitel Drei
Vom Leben 79

Kapitel Vier
Vom Lieben 115

Du magst dich
verloren haben,
das heißt aber nicht,
dass du dich
nie wiederfindest.

Kapitel Eins

von

Angst & Schmerz

Ich falle.
Jeden Tag.
Ohne zu wissen,
wann der Aufprall kommt.

.

.

.

– ANGST –

Ich sitz' hier
und starre ins Nichts.
Den Kopf voller Gedanken,
das Herz zu schwer,
um glücklich zu sein.
Es ist einer dieser Tage,
an denen ich hier
und doch
woanders bin.

Meine Gedanken
sind so laut,
dass ich mein Herz
nicht höre.

Mein Verstand erzählt mir,
ich sei nicht gut genug.
Immer und immer wieder.
Mein Herz
hält tapfer dagegen.
Immer und immer wieder.
Und ich sitz' dazwischen
und frag' mich,
wer von den beiden lügt.

Mein Kopf ist
der dunkelste Ort,
an dem ich je gewesen bin.

Kennst du das?
Wenn du nicht weißt,
wohin mit dir?
Wenn dir alles zu viel ist,
und die Welt zu laut?
Wenn du dich leer fühlst
und niemand da ist,
mit dem du deine
Einsamkeit teilen kannst?
Wenn dein Herz
die Richtung verloren hat,
und du dir selbst
fremd geworden bist?

KENNST DU DAS?

SCHWERE

In manchen Nächten
liege ich wach,
starre ins dunkle Nichts
und frage mich,
wann sie Teil von mir
geworden ist.

Liebe Schwere,
wann bist du
in mir
eingezogen?

Ich habe Angst.
In jeder Sekunde.
Bei jedem Atemzug.
Jedem Herzschlag.
Doch niemand sieht es.

Das Einsamste
auf dieser Welt
ist nicht
das Gefühl von Alleinsein,
das Einsamste
ist das Gefühl,
von niemandem
verstanden zu werden.

© privat

ÜBER DIE AUTORIN

Lea Zander, geb. 1989, malt die Welt mit Worten. Sie lebt gemeinsam mit Mann und Hund in Speyer und schreibt überall. Ihre große Leidenschaft sind Tee, Liebesgeschichten, Poesie und das Meer.

»In mir ein ganzes Universum« ist nach »Tausend Farben dazwischen« das zweite bewegende Buch der Autorin.

Leas Texte zeichnen sich durch einen poetischen Schreibstil, lebendige Charaktere und aktuelle Themen aus.

Auf Instagram, Threads und TikTok teilt die Autorin unter *@leazander.autorin* Herzpoesie, Mutausbrüche und Einblicke in ihren Schreiballtag.