

LYRIKBAND



hinter den Schatten

lag ich
gut versteckt



hinter den Schatten
2. Auflage 2025
© Copyright Luga Faunus
ISBN: 978-3-819043-57-4

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

Luga Faunus (ID#23wa02)
c/o auko.media
Torgauer Str. 1A
04838 Eilenburg
Deutschland

E-Mail: lugafaunus@online.de
Website: www.lugafaunus13.com

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der eng bemessenen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist unzulässig und strafbar, sofern keine vorherige schriftliche Zustimmung der Autorin eingeholt wurde. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, die öffentliche Zugänglichmachung und die Einspeicherung sowie Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Lektorat: Zeilenfeuerlektorat Raphaela Schöttler-Potempa
Buchsatz & Layout: Luga Faunus
Coverbild & Illustrationen: Meltem Pfeiffer
Coverdesign: Krüger Buchdesign
Herstellung: epubli - ein Service der neopubli GmbH, Köpenicker Straße 154a, 10997 Berlin
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung: produktsicherheit@epubli.com

Das Buch

Eine lyrische Sammlung aus einer Vielzahl von Texten aus den Jahren 2010 bis Mitte 2019. Der Großteil der Texte ist schwer und düster, da sie in depressiven Phasen entstanden sind. Es werden u.a. Erfahrungen mit einem toxischen Elternteil beschrieben oder umschrieben. Auch der Tod diesem wird thematisiert, sowie selbstverletzendes Verhalten.

Die Autorin

Luga Faunus ist eine Autorin, die mit diesem Lyrikband ihre Erfahrungen und Erlebnisse der letzten Jahre verarbeitet hat. Sie hat ein Studium als Wirtschaftsingenieurin im Bereich Facility Management abgeschlossen und eine Ausbildung als Sprecherin absolviert. Ihre Texte sind düster, tiefsinnig, zum Mitfühlen und Innehalten. Mehr Informationen über Luga findest du auf ihrer Website www.lugafaunus13.com



VORWORT

Wie so oft begegnet man einem Menschen, der freundlich, lustig und sympathisch wirkt, obwohl er innerlich so zerrissen ist und nicht weiß, wie er den nächsten Tag über-leben soll.

Als ich an diesem Punkt angelangt war und schon fast den Gedanken, aus dem Leben zu verschwinden, in die Tat umsetzen wollte, erinnerte ich mich an Menschen, die mir immer sehr wichtig waren. Meine besten Freunde, mein Papa, meine drei Geschwister und auch meine beiden Katzen. Und ich entschloss mich dazu, eine Therapie zu machen.

Sie hat mir neben dem Schreiben sehr geholfen, mit so vielen Dingen zurechtzukommen.

Ich möchte mit meinen Texten, denen, den es auch so oder ähnlich geht, zeigen, dass sie nicht alleine sind.

Aber ich möchte auch dafür einstehen, dass psychische Krankheiten in der Gesellschaft besser wahrgenommen werden.

In diesem Sinne, fühl die Texte gerne, aber lasst euch nicht in die Tiefe ziehen.

Triggerwarnung

Du findest in diesem Buch Texte zu Tod, Angst, Hass, Wut, Liebe, selbstverletzen Verhalten und suizidalen Gedanken.

Wenn dich beim Lesen der Texte gewisse Themen aufwühlen, dann bitte ich dich auf dich und dein Wohlbefinden zu Achten. Deine Gesundheit - auch die Mentale, ist das Wichtigste.

Solltest du selbst oder Jemensch, denn du kennst, unter psychischen Problemen leidet, findest du bei der Telefonseelsorge (www.telefonseelsorge.de) rund um die Uhr Ansprechpartner*innen, natürlich kostenlos und auch anonym.

Telefonseelsorge: **0800 1110111** und **0800 1110222**
Info-Telefon Depression: **0800 3344533** oder Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Weiter kostenfreie Angebote hat die Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention aufgelistet – beispielsweise für Jugendliche (**116 111**) und Eltern (**0800 1110550**).

In Notfällen, z.B. bei drängenden und konkreten Suizidgedanken, wende dich bitte an die nächste psychiatrische Klinik oder wählen Sie den Notruf unter der Telefonnummer **112**.

Hinterbliebenen nach einem Suizid können Hilfe beim Verein AGUS unter **0921 1500380** oder auf der Internetseite www.agus.selbsthilfe.de finden.

I

während alles
und jeder
sich dreht
stehe ich daneben
und **wanke**

ich schreibe
Wort um Wort
Gedanken
verschlüsselt
in ein paar Zeilen
auf reinstem Weiß
wie eine Chronik

Gedanken
grausame
schöne
zugleich traurige
melodische
Bilder

bleiben am Ende
mehr als Worte?

so vergib
Herr
oder Frau
meinen Wahn
zu schreiben

Doch ich sei **die Poetin**
die nie deutlich
aber ehrlich
mit dem Wort
umhergeht

Reparatur

an mir kribbelt und zuckt es
als würde die Zeit an mir werkeln
hier eine Schraube
dort ein Nagel
Scharnier um Scharnier
gehen die Wartungsarbeiten
an meinem Körper voran

tiefe Wunden
werden einfach zugeschweißt
oder mit Bildern überklebt

alte Erinnerungen
werden von der Festplatte
in die Externe geschickt

fast alles an mir
ist irgendwie reparabel
und auch beinahe
vollständig wiederhergestellt

für alles
gibt es ein Ersatzteil -
in verschiedenen Farben sogar

ja - für alles

außer für meine Seele

im Düsterkleid

in schwarzen Samt gehüllt
die Silhouette des jungen Menschen
am Straßenrand
blass sein Gesicht
das Haar schneeweiß
niemals ungesehen
im Blickfang bunter Fratzen
wird man nie
sein Lachen seh'n

Das Volk befiehlt

rotes Haar im Winde
schwarzer Blick
greift nach schreienden Mündern
»Brenne Hexe, brenne!«

kein Flehen
kein Betteln
nur schreiende Tränen

der Knecht die Fackel nimmt
zögerlich – ängstlich
entflammt das Stroh, das Holz
die zarte Haut des Kindes
er so liebt

grell und laut

sein Schrei in ihrem

dunkel

hängt die Dämmerung
im glänzenden
Mondlicht
voll und schwer

Rauschen
erfüllt die Luft

in mir vibriert
alte - neue - Wut
zu finsternen Schatten
auf

Wahn

in meinem Kopf kreisen Schreie
alte Bilder vertrüben meinen Blick
zitternd halten meine Arme
meinen kalten Leib
im Nacken - ein Biss
ein dunkles Wesen!
welches meine Seele - meinen Geist
auffrisst

Blut gefriert - Atem stockt
während Gedanken zu fliehen versuchen
in Panik sie gegen Wände prallen
auf den Boden niederfallen

Gefangen in einem Raum
aus dunkler Nacht
und kreischender Luft
laufe ich im Kreis - gepeinigt
von all dem Licht
dem süßen
Wiesenduft

geht weg ...
 geht weg!
ich
 will
 das
 nicht

...

ich will es töten

dieses Vieh

in mir

Es zerreißt meine Brust

frisst meine Kraft

trinkt meine Tränen

... will es töten

töten

Geliebte Seele,

ich
bin kein Engel
auch kein Dämon
schon gar nicht...
dein Gott

ich
besitze keine Macht
nur ein Fünkchen
deiner letzten Kraft

ich
halte schwach
behutsam dein Herz

ich
bin dein Atem
dein letzter Schmerz

ich
bin dein

Thanatos