

Wenn in meinem kleinen Bauch
die Wut sooo groß wird, ruckt und zuckt,
ich weder weiß ein noch aus,
nur noch spür', die Wut muss raus,
mich selber brüllen höre wie ein wildes Tier:

Dann bist du immer hier bei mir.
Du gehst nicht raus, sperrst mich nicht weg,
brüllst nicht zurück, machst keine Angst.

Denn meine Welt, die wackelt schon vor Wut.
Dass du das aushältst - tut mir gut.

Iris van den Hoeven - www.blickpunkt-erziehung.at

Sprichst mit mir lieb und leise,
auf eine ruhige Art und Weise.
Das ist nicht leicht, doch bist du groß.

Du weißt:
Nicht Angst - Ruhe ist es,
die ich brauch,
mit so viel Wut im kleinen Bauch.

