





Kurzpoesie und Texte von  
Tine Nell

# Wellen schlagen

über die Herausforderungen  
und die Leichtigkeit des Lebens

ISBN: 978-3-98660-118-8

© 2023 Kampenwand Verlag  
Raiffeisenstr. 4 · D-83377 Vachendorf  
www.kampenwand-verlag.de

Versand & Vertrieb durch Nova MD GmbH  
www.novamd.de · bestellung@novamd.de · +49 (0) 861 166 17 27

Text: Tine Nell  
Lektorat: Anne Paulsen

Bilder: KutuzovaDesign, Phoenixvectorart, Mari Muzz, YanaKotina, nubenamo  
Juliawhite, Evgenia.B, Iumyai I sweet, Derplan13, Zolotareva Yuliy, Askhat  
Gilyakhov, ai\_stock, Artem Stepanov, LivDeco, Dychkova Natalya, AESTRO  
STUDIO

Druck:  
Printed in Czech Republic  
FINIDR, s.r.o. · Lipová 1965 · 737 01 Český Těšín

## *Vorwort*

Das Leben ist ein Ozean,  
in den wir geworfen werden.  
Wir selbst entscheiden,  
ob wir versuchen, die Wellen zu  
brechen  
oder sie zu reiten.

Für Eike.

Du bist gegangen,  
weil die Wellen zu hoch wurden,  
die du versucht hast zu brechen.

Wir werden dich nie vergessen.





1  
Wellenbrechen

Die Herausforderungen des Lebens





Hallo du,  
entschuldige, dass ich dich störe.  
Wir müssen dringend sprechen.  
Du spürst, dass ich zu dir gehöre,  
aber du kennst mich noch nicht.  
Ich bin du, in vielen Jahren.  
Und da gibt es etwas, das ich dir sagen möchte.

Du fühlst dich klein und unverstanden,  
fühlst dich nicht genug,  
glaubst, dir fehlt der Mut,  
weil du anders als die andern bist.

In deinem Kopf ist immer so viel los  
und du siehst und fühlst so viel.  
Glaub ihnen nicht,  
wenn sie dir sagen, dass du zu sensibel bist.

Mach Dinge, die sich gut anfühlen.  
Genieße es, wenn du mit dir alleine bist.  
Scheu dich nicht davor, dich zurückzuziehen,  
weil der Drang, dich zu verbarrikadieren,  
nur der Wunsch nach Ruhe ist.

Du bist richtig, wie du bist,  
stark und vollkommen schön.  
Ändere dich nicht, nur weil andere dich nicht  
verstehen  
und deine Einzigartigkeit nicht sehen.

Sei stolz auf dich.  
Ich bin es längst.  
Denn ich bin du und du bist ich.  
Ich halte dich.

Ich will doch nur glücklich sein,  
statt nach Fehlern zu suchen,  
statt das Leben zu sehen wie ein ewiges Drama  
und zu denken, dass es klar war,  
wenn es nicht gut wird und nichts  
funktioniert.



Man kommt nicht voran,  
wenn man sich selbst im Weg steht.



18

Wenn sie eines verstanden hatte,  
dann, dass keine Schule der Welt  
Menschlichkeit lehrt.



## *Frau sein*

Du musst innerlich stark sein.  
Adrett und klug, aber zeig es nicht so sehr.  
Männer mögen das nicht.

Tritt aus dem Licht,  
stell dich nicht in den Mittelpunkt.  
Bleib höflich und nicke immer nett.  
Zügele deinen Appetit, aber bitte nicht im  
Bett.

Sei nicht schüchtern,  
zeig, was du kannst,  
übertreib es nicht,  
verteidige dich.  
Nimm nicht immer alles so persönlich.

Wieso zierst du dich?  
Es war doch nur ein kleiner Abschiedskuss.  
Für dich ist immer alles schwierig.

Du verstehst echt keinen Spaß.  
Sei wie ein Kumpel, aber bitte mit Schuss.  
Gib einem Mann das Gefühl, dass er dich retten  
muss.

Bleib in Form,  
tu was für die Sanduhrenfigur.  
Auch nach dem ganzen Schwangerschaftsfrust  
musst du fit sein.  
Heidi schafft das schließlich auch.

Ganz nebenher putzt du das ganze Haus,  
aber sei nicht so pingelig,  
es ist doch nur Staub.  
Und überhaupt, wie sehen deine Haare schon  
wieder aus?  
Ganz und gar nicht perfekt.

Tu was für dich.  
Verstell dich nicht.  
Ändere dich.  
Schmiere regelmäßig Anti-Aging-Cremes auf  
dein Gesicht.

Sei nicht langweilig.  
Bleib kreativ.  
Gib deine Träume nicht auf.  
Lass keine Einladungen aus.

Nimm dir Zeit für die Kinder,  
sie werden viel zu schnell groß.  
Wie, du arbeitest noch nicht?  
Was ist mit dir los?  
Du willst doch nicht abhängig sein.  
Wozu hast du studiert?  
Du musst im Leben weiterkommen,  
auch allein.

Alleinerziehend zu sein  
und zum Fulltime-Job hetzen.  
Wie, dein Kind geht schon in die Krippe?

Du wandelst tagtäglich am Rand einer Klippe.  
Weil Frau sein schwerer ist, als noch als naives  
Mädchen gedacht.

Als Prinzessin verkleidet, mit rougebepinsel-  
ten Wangen, hat das "Frau spielen" so viel mehr  
Spaß gemacht.

Nur, so einfach ist das nicht,  
gut zu sein, als Frau.

In jeder Hinsicht wird die Nase gerümpft, ver-  
langt und vorausgesetzt, immer abzuliefern,  
zu erziehen, zu organisieren, nie die Nerven  
zu verlieren.

Dabei ist es okay -  
zu scheitern,

auch mal nicht stark zu sein,  
nicht adrett und auch nicht klug,  
niemandem gefallen zu wollen.

Hab einfach mal den Mut,  
dich dem Druck zu widersetzen  
und nicht Superwoman zu sein, die,  
wie Sia es singt,  
auch nicht alles schafft so ganz allein.

Erwarte mehr, glaube an dich,  
du tust niemandem weh,  
wenn du glücklich bist,  
wenn du lachst und es ehrlich ist,  
wenn du innehältst und dich besinnst,  
auf dich und deine Stärken.

Statt zu geben, auch selbst mal in den Topf  
zu greifen und dir das zu nehmen,  
was du verdienst,  
wonach du dich sehnst,  
zu sein, wer du sein willst.

Die Prinzessin, mit den rougebepinselten  
Wangen, Superwoman, die Frau mit einem Hobby  
oder keinem, die, die immer lacht, oder die, die  
einfach macht, wonach ihr gerade ist.

Die Frau, die weiß, was sie will,  
die weint, weil sie die Nerven verliert,  
die immer laut ist oder ganz still,  
die Führungsfrau oder die Geliebte,  
das chaotische Mädchen, das niemals heiraten  
will, die Diva oder die Frau, die mit Hingabe  
die Wäsche macht, die, die immer lacht, wenn  
man sie in Rollen zwingen will.

Du bist eine Frau.

Aber eigentlich doch auch nur ein ganz  
normaler Mensch,

nicht weniger und auch nicht mehr.

Also komm schon, erwarte mehr.

Widersetze dich.

Du tust niemandem weh,

wenn du glücklich bist,

wenn du lachst und es ehrlich ist,

wenn du innehältst und dich besinnst,

auf dich und deine Stärken.

Statt immer nur zu geben, auch selbst mal  
in den Topf zu greifen  
und dir das zu nehmen, was du verdienst,  
wonach du dich sehnst,  
zu sein, wer du sein willst.

Du musst nicht innerlich stark sein,  
nicht adrett und auch nicht klug.  
Hab einfach mal den Mut,  
dich dem Druck zu widersetzen.

