

Menna El-Tawwab

tausend und ein wort



Für alle, die sich einsam fühlen.

*Es gibt immer eine Lichtquelle, weil das Leben Wertvolles zu
bieten hat. Ich bin
froh, dass du existierst. Du bist wundervoll, ich liebe dich.*

Für alle, die mir durch schwierige Situationen beistehen.

*Auch wenn der Himmel grau ist und Trübsal bläst, lässt du
mich die Sonne sehen.
Dafür möchte ich mich vom ganzen Herzen bei dir
bedanken. Ich liebe dich.*

Inhalt

der Kampf الكفاح

die Quest البحث

die Eudaimonie السعادة

VORWORT

And one day, the girl with the books became the woman writing them.

tausend und ein Wort ist eine Mischung aus improvisierten Zeilen, die sich aus dem Nichts über Nacht in meinem inneren Labyrinth verlaufen, und aus welchen, die tatsächlich meine Gedanken widerspiegeln. Von Liebeskummer, Mental Health und Phantomschmerz bis hin zur Suche nach dem Sein, dem Sinn des Lebens und der Liebe – das Buch gewährt eine kunterbunte Reise. Es passiert mir oft, dass ich mehrsprachig denke, sodass ich nicht nur auf Deutsch schreibe. Zu schreiben ist für mich ein Ventil; wenn überhaupt, eine Therapie. Seit meiner Kindheit schreibe ich gerne; ich habe Geschichten erzählt und trage bis heute meine Gedichte für mich vor, wenn ich alleine bin. Denn der Herausforderung, meine Texte mit der Öffentlichkeit zu teilen, war ich noch nicht gewachsen. Weil ich Angst hatte, nicht tief genug gegraben zu haben. Doch wenn ich schreibe, fühlt es sich an, als würde mich die Kraft der Poesie in- und auswendig kennen.

tausend und ein Wort ist eine Vision, die ich seit meiner Schulzeit hatte. Und diese Vision darf ich nun stolz präsentieren. Friends and enemies: mein allererstes Buch- und Herzensprojekt.

So poetisch und eindrucksvoll ich das Publikum verzaubern möchte, hier eine kleine Triggerwarnung: Da die meisten meiner selbst geschriebenen Texte autobiografisch sind, sprechen wenige davon Depressionen, Traumata und Angststörungen sowie Erfahrungen mit Rassismus an –

betroffene Texte merken dies in der Kopfzeile an. Solltest du eine Person kennen, die eine harte und schwierige Zeit durchmacht oder selber davon betroffen sein: Du bist nicht allein und du brauchst dich nicht schämen. Fühle dich gedrückt, falls du möchtest!

Pass auf dich auf!

Alles Liebe,
deine Menna

Lass uns alle Geschichten
schreiben, die wir alle
hätten erzählen können;
mit ihnen wachsen!

Wie ein Samen,
der einsam
unter der Erde sanft ruht.
Trotz der harten Stürme
sich zu einer Knospe herauskristallisiert
und zu einer wunderschönen Blume blüht.

Wo die andere Partei einen Punkt setzt,
fahren wir fort; und zwar im Hier und Jetzt.

- *Semikolon*



Es war einmal
ein wundervoller Mensch.
In einer wundervollen, kleinen Welt.
In einer pittoresken, großen Stadt.
Greifend nach den Sternen,
die vor den haselnussbraunen Augen
aus dem Fenster tanzten.
Sah zu, wie Sternschnuppen
rasant aus dem Südosten flitzten.

Es war einmal
ein Vogel.
Winziges Herz, kurze Federn.
Zierlich und schwach.
Dennoch standhaft
für gebrochene Herzen,
die geheilt werden sollten.
Weil kein Pflaster dieser Erde
hinterlassene Schmerzen lindert.

Es war einmal
eine verwundbare Seele.
Die ihre Superkraft nicht aufgab.
Und auch niemals aufgeben wird.
Weil das Leben zu kurz dafür ist.

Akt I

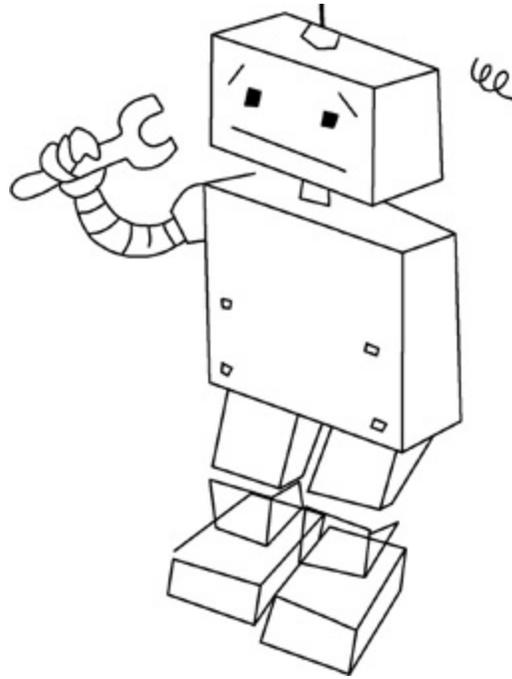
der Kampf

الكفاح

Warnung: Depressionen

Ein Teil von mir
gibt den Geist auf,
und ein Teil von mir
möchte hoch hinaus.
Denn ich weiß,
ich werde das Chaos
nicht verdrängen können.
Und ich weiß,
dass ich ewig
damit leben muss.
Weil ich weiß,
dass ich es nicht
daraus schaffen werde.

Warnung: Burnout, Perfektionismus



Maschinen.
Vierundzwanzig Stunden dienen,
sieben
Tage die Woche
funktionieren,
nicht einmal daydreamen.
Ausgetauscht
wie Batterien,
eine hässliche Szenerie.
Alles könnte sie
runterziehen.

Sich nicht
reparieren ist doch
selbstverständlich.
Ausgesetzt,
ersetzt.

Kein Schalter
zum Abschalten.
Willkommen in
der Hölle,
paranoid android.

- *paranoid android*

Mein Bett,
es riecht nach dir.
Die Spuren,
haften krallend an mir.

Die Atmung, schwach.
Die Augenlider, schwer.
Resigniert.
Isoliert.

- *Krankenhaus*