

ZWISCHEN
Sturm
UND
Stille

SASKIA PALLA

© 2026 Saskia Palla
Herausgeber:in: Saskia Palla
Autor:in: Saskia Palla
Umschlaggestaltung, Buchsatz und Korrektur: Nina Prömer www.nh-buchdesign.com

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:
Buchschniede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8
2203 Großebersdorf
Österreich

www.buchschmiede.at – Folge deinem Buchgefühl!
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
info@buchschmiede.at

ISBN:
978-3-99192-869-0 (Hardcover)

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

*Für alle, die gegen ihre inneren
Dämonen kämpfen.
Tag für Tag und trotzdem noch am Leben sind.
Ihr seid meine Helden.*

Triggerwarnung:

In diesem Band geht es um Depressionen,
die Sehnsucht nach dem Tod. Dabei wird nichts
verschönert.

Wenn ihr also auch diese Gedanken habt,
es gibt Hilfe. Und um Hilfe zu bitten, bedeutet
nicht schwach zu wirken.

Im Gegenteil: Ihr seid die Stärksten!

INHALT

Wie schwer kann das Leben sein?	6
In mir wütet ein Krieg	8
Die Schwere in meinem Brustkorb droht mich zu erdrücken	10
Ich hasse das Leben	12
Es fühlt sich leer an	14
Was, wenn das Leben zu schwer ist?	16
Ich will aufgeben	18
Die Sonne scheint	20
Bücher der Autorin	29



WIE SCHWER KANN
DAS LEBEN SEIN?

Wie schwer kann das Leben sein?

Sind es nicht die Blumen, die einen erfreuen,
oder das Gezwitscher der Vögel am Morgen.

Nein.

Es ist der tiefe Schmerz in meinem Brustkorb,
der immer wieder auf einen einprasselt. Als
stünde ein Mensch vor mir, die Klinge direkt auf
mich gerichtet.

Unfähig mich zu bewegen, zu sprechen oder gar
sein Gesicht zu erkennen.

Ich lasse es über mich ergehen, nehme das
Schicksal in Kauf und gebe mich hin. Als wäre
ich ein nasser Sack, breche ich zusammen,
mummle mich ein und schließe die Augen.

Der Mann mit dem Messer wird plötzlich neben-
sächlich. Nur allein der Kampf in mir übermannt
mich. Es ist nicht der Mann, der mich töten möch-
te, sondern es sind meine Gedanken. Denn hier in
diesem Raum bin nur ich.

Ich und meine inneren Dämonen, die mir jedes
Mal aufs Neue zeigen, dass das Leben nicht le-
benswert ist.

Doch ich bin zu schwach erneut zu kämpfen,
rauszugehen, Freundschaften zu pflegen. All das
kann ich nicht, weil der Krieg in mir weiter wü-
tet.



IN MIR WÜTET
EIN KRIEG

In mir wütet ein Krieg, keine Aussicht auf Hoffnung.

Die Segel sind gespannt, drohen aber mit jedem Windstoß mehr ineinander zu fallen.

Die Masten halten das ganze Konstrukt zusammen, genau wie bei mir – einem Menschen.

Auch wenn alles so sehr wehtut, bleiben meine Masten hart. Tragen mich von Tag zu Tag, Stunde für Stunde. Während das Herz in meinem Brustkorb zu zerbrechen droht und die Gefahr besteht, dass ich untergehe. In eine unbekannte Welt, von der niemand weiß ...

Ich ertrinke in einem tiefen schwarzen Loch, der Sog zieht mich näher und leise flüstert dieser: „Komm zu mir, hier wird es dir gutgehen.“

Doch es ist nicht der Satz, der mich zögern lässt, es ist eine Hand, die nach mir greift und mich wieder zurückzieht.

Bald ist es so weit und doch sind noch Menschen da, für die sich ein Leben lohnt.

Und gewiss werde ich den dunklen Tunnel durchqueren und meine heißersehnte Ruhe finden.

Nicht jetzt.

Später.



DIE SCHWERE IN
MEINEM BRUSTKORB
DROHT MICH ZU
ERDRÜCKEN