

## **Traumfrau**

Sie steht am Fenster.  
Er sieht nur ihre Silhouette,  
und ganz langsam kommt er näher -  
wenn er sie nur im Arm schon hätte.

Vor seinen Augen entsteht ein Bild,  
er spürt, wie sie seine Sehnsucht stillt.

Nun ist er bei ihr, in ihr, jaa!!  
Er vergisst Zeit und Raum.

Und dann klingelt der Wecker -  
es war nur ein Traum.

© Ursula Schittenhelm

## **Liebesspiel**

Was ich wollt', war nur ein Spiel,  
er aber redete zu viel,  
von heute, morgen, oder später,  
was für ihn alles wichtig sei.

Ich wollte Sex, heut'  
und nicht später,  
das Später war mir einerlei.

Er redete und redete,  
was für ein tolles Weib ich sei.  
Verdrossen durch die Litanei  
war die Laune nun im Keller;  
der Wunsch nach Sex war auch vorbei.

Wurde jetzt auch sein Atem schneller,  
ich schob ihn weg -  
es war vorbei.

Und die Moral von der Geschicht' -  
zu langes Reden bringt es nicht.

© Ursula Schittenhelm

## **Selbstmitleid oder die Dame im Café**

Sie saß im Café und bemitleidete sich selbst. Immer der selbe Tagesablauf; Stress in der Firma, falsches Lächeln der Geschäftsmäßigkeit. Auch abends immer der gleiche Trott.

Sie fuhr zusammen. Sprach sie nun auch schon mit sich selbst? Nein, es war die Stimme der Bedienung, die sie nun schon zum wiederholten Mal nach ihren Wünschen fragte.

Sie sah auf und erschrak ein wenig. Die freundliche, warme Stimme gehörte einer jungen Frau, die behindert war. Die Arme waren viel zu kurz und die Hände ein wenig verkrümmt.

Wie sollte sie so denn überhaupt bedienen können? Vielleicht nahm sie ja auch nur die Bestellung auf.

Die elegante, aber unglücklich wirkende Dame bestellte Kuchen mit Sahne und ein Kännchen Kaffee.

Aus ihren Gedanken gerissen, sah sie nun aufmerksam in die Runde und bemerkte, dass die Bedienung nicht nur Bestellungen entgegennahm.

Sie trug ein voll beladenes Tablett zum Nebentisch, an dem eine kleine Gruppe saß. Sicher war das Tablett, auf dem Eisbecher und Getränke standen, schwer, aber mit stolzem, strahlendem Lächeln wurde das Gewünschte serviert.

Auch sie selbst wurde bedient, ohne dass der Kaffee verschüttet wurde.

Vieles ging ihr nun durch den Kopf.  
Was hatte sie eigentlich zu beklagen?  
Sie war gesund, sah gut aus und hatte nichts außer ihrem Selbstmitleid?

Sie konnte doch ihr Leben selbst in die Hand nehmen, sich frei bewegen; konnte in ihrer Freizeit Kontakte suchen, die zu ihr passten und stolz sein auf das, was sie im Beruf leistete.

Ihre freundliche Serviererin hatte gezeigt, dass sie glücklich war, die Kundschaft bedienen zu können.

Stolz auf sich selbst sein zu können, ohne Überheblichkeit zu demonstrieren, war etwas, das Selbstmitleid nicht brauchte.

Als die Dame das Café wieder verließ, ließ sie ihr Selbstmitleid hinter sich zurück.

## **Mr. Oberschlau**

Eines weiß sie ganz genau,  
ihr Mann ist Mr. Oberschlau.  
Ist sie dabei, mal zu sinnieren,  
muss er auch das noch korrigieren.

Will sie mal nur etwas zitieren,  
muss er auch dazu lamentieren,  
und ist's auch ein Zitat von Brecht,  
ist's nicht von ihm,  
dann ist es schlecht.

Lacht sie ihn daraufhin mal aus,  
dann hat die Hölle sie im Haus.  
Er schreit: "In diesem Haus,  
an diesem Ort,  
hab ich das allerletzte Wort."

So sagt sie eines Tages:  
"In diesem Haus,  
an diesem Ort,  
behältst du auch das letzte Wort."

Nimmt ihre Sachen - und geht fort!

© Ursula Schittenhelm

## Mein Putzteufel

"Hilf mir im Haushalt",  
sag ich zu meinem Mann  
so dann und wann,  
"weil's mir zuviel wird  
und ich bald nicht mehr kann."

"Hör auf zu jammern",  
antwortet er dann.  
"Das geht doch schnell;  
drum stell dich nicht so an."

Ich glaub, ich hör nicht richtig  
und kann es gar nicht fassen.  
Ich muss ihn falsch verstanden haben,  
doch dabei wird es nicht belassen.

"Ach Schatz, dann lass dich doch mal testen.  
Wer zuletzt lacht, lacht am besten.  
Ich brauche mindestens vier Stunden,  
du darfst mich gerne überrunden.

Waschen, bügeln, Fenster putzen,  
im Garten noch die Bäume stutzen.  
Staubgesaugt ist auch noch nicht,  
doch da ist ja nichts dabei;  
weil du so ein schneller Mann bist,  
machst du das ganz nebenbei.

Aber bitte nicht vergessen,  
wir müssen auch noch etwas essen.  
Ich werd auch nicht im Wege steh'n  
und in der Zeit spazieren geh'n.

Doch wenn du aufgibst,  
glaube mir, mein lieber Mann -  
stell ich 'ne Haushaltshilfe an."

© Ursula Schittenhelm

## **Es ist nicht leicht, ein Mann zu sein**

Es ist nicht leicht, ein Mann zu sein.

Bringt höflich er ihr rote Rosen,  
glaubt, zittern wird sie nun vor Glück,  
erfolgt kein Küssen und kein Kosen,  
nein, wutentbrannt ist nun ihr Blick.

Zitternd vor Wut meint sie verbissen:  
"Hast wohl ein sehr schlechtes Gewissen  
und deine Überstunden letzte Nacht  
bei einer Anderen verbracht."

Sagt er: "Schatz, lass uns heute essen gehen,  
lass dich heute mal verwöhnen",  
meint sie:  
"Dir schmeckt wohl nur mein  
Essen nicht,  
doch daran musst du dich gewöhnen."

Ist er mal streng zum frechen Kind,  
wird er als zu hart beschimpft,  
gibt er sich aber tolerant,  
wird gleich ein Weichei er genannt.

Er kann machen, was er will;  
mal ist's zu wenig, mal zu viel.

So ist sein Unmut zu versteh'n,  
wird, was er leistet, nicht geseh'n.

Drum stimm' ich mit ihm überein:  
Es ist nicht leicht, ein Mann zu sein.

© Ursula Schittenhelm

## Die Friseurin

Jeden Tag steht sie parat,  
freundlich lächelnd, gut gelaunt,  
um die Kundin zu erfreuen,  
"Na, was soll's denn heute sein?"

Bestimmt doch wieder "Modern Art",  
mit langem Pony, kurzem Schnitt,  
wie bitte, "Eine Dauerwelle?";  
wirkt bestimmt auch sehr apart.

Die nächste Kundin teilt dann mit,  
sie möchte einen Pagenschnitt.  
Nicht zu kurz und nicht zu lang,  
am besten so am Kinn entlang;  
ach nein, direkt unter den Ohren,  
und bitte - keine Stufen rein -  
solche Kunden die Friseurin "freu'n".

Ergeben nickt sie: "Aber gern"  
und wünscht sich diese Dame  
auf einen weit entfernten Stern.

Die dritte Kundin kommt zum Färben,  
will heute mal die Haare rot.  
In einem Jahr die sechste Farbe,  
es lauert schon der Haare Tod.

"Wir müssen wirklich etwas warten,  
schon wieder färben, das geht nicht",  
verzweifelt die Friseurin spricht.  
Doch wie nicht anders zu erwarten,  
die Kundin interessiert das nicht.

Sie besteht auf ihrer Farbe,  
und strahlend geht sie rot gefärbt nach Haus,  
doch da vergeht ihr bald das Lachen,  
denn büschelweise fallen Haare aus.

Konnte sie auch durch Sturheit siegen -  
die Haare nun am Boden liegen.

© Ursula Schittenhelm

## **Der ideale Mann**

Der ideale Mann sieht seiner Frau  
jeden Wunsch von den Augen ab;  
legt ihr sich und die Welt zu Füßen.

Der ideale Mann sieht gut aus  
und hat Chancen, die er nicht nutzt.

Selbstverständlich widerspricht er nur,  
wenn seine Frau etwas Negatives über  
sich selbst sagt.

Er kauft ihr Schmuck,  
den sie nicht braucht,  
und lächelt glücklich,  
auch wenn sie ihn zusammenstaucht.

Er macht die Betten jeden Tag,  
und hat er einmal einen Wunsch,  
nimmt er es hin,  
wenn sie ihm den versagt.

Er hat nur noch für sie zu leben,  
nur das allein ist anzustreben.  
Und schimpft sie ihn dann auch noch aus,  
muss er ihr danken mit Applaus.

Will aber mal "sein kleiner Bengel"  
und sie verschont ihn mit Geschrei,  
ist sogar zärtlich noch dabei -

ist sie für ihn der reinste Engel!

© Ursula Schittenhelm



## Der Playboy

Der Playboy denkt,  
heute will ich mal pausieren,  
und lässt darum sein Auto steh'n.

Will einfach mal  
ein Stück spazieren,  
und nicht wie sonst  
nach Frischfleisch seh'n.

Doch dann erwacht  
sein Jagdinstinkt.  
Vor ihm läuft ein junges Ding;  
mit blonden Haaren, langen Beinen  
und aufregendem Gang,  
mit wiegenden Hüften,  
groß und schlank.

Er wittert das Wild,  
das erlegt werden will.  
Jetzt ist er ein Jäger -  
und sie ist das Ziel.

Er spürt das Verlangen;  
sein Innerstes vibriert,  
und er malt sich schon aus,  
wie er gleich sie verführt.

Erregt geht er an ihr vorbei,  
und dreht sich dann nach ihr um,  
will gleich charmant sie umgarnen,  
doch nun sieht er sie von *vorn*.

Es verschlägt ihm die Sprache  
und sie ahnt auch - warum.

Durch den aufregenden Gang,  
voll Elan und mit Schwung,  
war er sich sicher,  
dass sie noch jung.

Der Playboy, selbst ein Mann,  
der nicht mit Würde altern kann,  
hat nur den einen Gedanken,  
doch zum Glück bleibt er stumm,  
denn er denkt:

"Von hinten Lyzeum,  
von vorne Museum."

© Ursula Schittenhelm

## **Auf der Bank**

Sie gingen langsam Hand in Hand  
durch die Dämmerung,  
da sahen sie vor sich eine Bank;  
ihr Gang bekam auf einmal Schwung.

Sie setzte frech sich auf sein Knie,  
und stoßweise sein Atem ging.  
Sie streichelte und küsste ihn;  
sie wusste, wie Mann Feuer fing.

Er konnte kaum noch an sich halten,  
auch ihre Wangen wurden heiß.  
Da kamen plötzlich zwei Gestalten,  
die Eine sagte zu ihr leis':

"Das hätt' ich dir nicht zugetraut,  
denn schließlich bist du meine Braut",  
warf hin ihr den Verlobungsring -  
und ging.

© Ursula Schittenhelm

## Was Liebe vermag

Manchmal glaubte ich,  
es geht nicht mehr.  
In mir war alles wund,  
und ich fühlte mich leer.

Ein Widerspruch schon mal an sich,  
denn Leere schmerzt doch sicher nicht.  
Aber in vielen einsamen Stunden,  
spürte ich diese nicht heilenden Wunden.

Verletzungen, schlimmer  
als verursacht von Sturz oder Schlag,  
schmerzten Nacht für Nacht,  
und Tag für Tag.

Den Sinn des Lebens,  
ich verstand ihn nicht mehr.  
Ich war kraftlos geworden,  
und hatte mich irgendwann  
einfach verloren.

Zwar wurde ich als Mutter  
von meinen Kindern geliebt,  
doch spürte ich nur noch Enttäuschung,  
die keine Hoffnung mehr gibt.

Aber meine Kinder gaben nicht auf.  
Mit unendlicher Liebe  
richteten sie mich wieder auf.

Sie machten mir klar,  
wie unersetzlich ich war,  
wie sehr sie mich brauchten,  
auch wenn verzweifelt ich war.

Tag für Tag gaben sie mir ihre Kraft,  
und sie haben es geschafft.

Ich raffte mich auf,  
und bekam wieder Mut,  
mich dem Leben zu stellen;  
und so wie es heute ist,  
so ist es gut.

Das Leben war nicht immer gut zu mir,  
schlug mir so manche tiefe Wunden.  
Ich dachte schon, sie heilen nie,  
doch ich hab sie überwunden.

## Abschied

Ich höre deine harte Stimme,  
die zu mir sagt: "Es ist genug."  
Doch soll ich wirklich dich verlassen?  
Ist das von dir nicht Selbstbetrug?

Du liebst mich doch, nur mich allein,  
kannst ohne mich doch gar nicht sein.  
Es stimmt, ich bin mal fremd gegangen,  
und dabei weiß ich nicht mal mehr,  
wie es damals angefangen.

Ich kann nicht ungeschehen machen,  
was einst unüberlegt geschah.  
Doch geliebt hab' ich nur dich,  
ganz egal, wo ich auch war.

Ich seh' in deinen braunen Augen,  
das Leid, das lang' schon Alltag ist,  
die Sehnsucht, die Erfüllung sucht,  
und diese schon so lang' vermisst.

Ich will mich bessern, glaube mir,  
möchte dich um Verzeihung bitten,  
denn mein Herz gehört nur dir.

Doch der Blick in deine Augen  
sagt mir: "Dazu ist es zu spät."  
Ich habe dich zu oft belogen,  
du gehst nun deinen eignen Weg.

Deine Worte brennen sich mir ein:

"Sei still. Du willst treu mir sein?  
Das hast du schon so oft versprochen,  
und jedes Mal dein Wort gebrochen,  
ich kann dir nicht noch mal verzeih'n.

Und tut es mir auch noch so weh,  
einsam kann ich alleine sein.  
Erfüll mir meinen letzten Wunsch -  
und geh!"

© Ursula Schittenhelm

## Trümmerfrauen

Mit großen Augen hatten sie  
in eine Welt geblickt,  
die zu seh'n, sich kaum gelohnt.  
Von Anfang an ein schweres Geschick,  
und niemals wurden sie geschont.

Sie konnten sich nicht  
auf die Zukunft freu'n,  
denn kamen die Männer  
aus dem Krieg nicht zurück,  
lastete alles auf ihnen allein.

Sie konnten nicht einmal fliehen,  
sie wussten ja gar nicht - wohin.  
Und das Dasein verlor seinen Sinn.

So viele nahmen sich das Leben,  
für sie war nichts mehr lebenswert.  
Wonach sollten sie auch streben,  
was war denn noch erstrebenswert?

Wenn sie jedoch Kinder hatten,  
konnten sie nicht einfach geh'n.  
Sie kämpften für sie ums Überleben,  
sie kämpften, um zu übersteh'n.

Doch einmal war der Krieg vorbei,  
und es galt, nach vorn zu schauen.  
Oft schufteten sie nun für drei,  
doch man konnte auf sie bauen.

Die Trümmerfrauen gaben alles,  
sie räumten wie besessen.  
Sie haben es auch für uns getan -  
das dürfen wir nie vergessen!

© Ursula Schittenhelm