

Selbstreflexion

Gedicht von Portia Nelson (1920 – 2001)

Eine Autobiographie in 5 Kapiteln

Ich gehe die Straße entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich falle hinein.
Ich bin verloren ... Ich bin ohne Hoffnung.
Es ist nicht meine Schuld.
Es dauert endlos, wieder herauszukommen.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich tue so, als sähe ich es nicht.
Ich falle wieder hinein.
Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein.
Aber es ist nicht meine Schuld.
Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich sehe es.
Ich falle immer noch hinein ... aus Gewohnheit.
Meine Augen sind offen.
Ich weiß, wo ich bin.
Es ist meine Schuld.
Ich komme sofort heraus

Ich gehe dieselbe Straße entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich gehe darum herum.

Ich gehe eine andere Straße.

Autobiography in Five Short Chapters

by Portia Nelson

- I I walk down the street.
 There is a deep hole in the sidewalk
 I fall in.
 I am lost ... I am helpless.
 It isn't my fault.
 It takes me forever to find a way out.
- II I walk down the same street.
 There is a deep hole in the sidewalk.
 I pretend I don't see it.
 I fall in again.
 I can't believe I am in the same place
 but, it isn't my fault.
 It still takes a long time to get out.
- III I walk down the same street.
 There is a deep hole in the sidewalk.
 I see it is there.
 I still fall in ... it's a habit.
 my eyes are open
 I know where I am.
 It is my fault.
 I get out immediately.
- IV I walk down the same street.
 There is a deep hole in the sidewalk.
 I walk around it.
- V I walk down another street.

Copyright (c) 1993, by Portia Nelson from the book There's A Hole in My Sidewalk. Reproduced with kind permission from Beyond Words Publishing, Hillsboro, Oregon.