Phönix aus der Flasche [1]

Kalvarium eines Alkoholikers



Udo Lindenberg - Phönix aus der Flasche
Galerie Zimmermann und Heitmann

1.

Die Trauer ist ein Monster tief in meinem Kopf,
um sie zu betäuben braucht es dieses Gift, dieses Geschenk.
Die Gesellschaft hebt im Chor ihr Ehrenglas,
man sagt, beim Anstoßen lindert man den Schmerz.

Vielleicht trägt mein Blut einen uralten Dämon,
eine Gier nach dem Nichts, einen dunklen Haken.
Ich suche im Glas einen Blitz von Licht,
den Moment, in dem Dopamin die Schranken senkt.

Ich fliehe vor einem Morgen ohne Gesicht,
in diesem kurzen Paradies wähle ich meine Knechtschaft.
Die Angst verstummt, die Vergangenheit franst aus,
ich trinke das Vergessen, das in eine Tasche passt.

Refrain

Ich trinke, also fliehe ich – doch wo ist der Ausgang?
In diesem bodenlosen Glas geht mein Leben unter.
Jeder Schluck ein Vergessen, jeder Morgen voll Reue,
Gefangener der Flasche, verliere ich mich immer weiter.

2.

Ich wähle den Moment des Daseins nicht mehr selbst,
mein Horizont schrumpft auf den Boden des Glases.
Der Morgen sticht wie Nadeln in die Haut,
kalter Schweiß, Pflichtgefühl, das schwankt und zerfällt.

Ich rechne heimlich, ich lüge mühelos,
alles ist Kalkül, um das Ende zu verschieben.
Gesichter entfernen sich wie auf einem Bahnsteig,
mein einziger Freund bleibt ein zu seltener Spiegel.

---

[1] Titel von Udo Lindenberg entliehen

Ein Teufelskreis: Scham nährt das Verlangen,
jede Reue entfacht das Begehren neu
nach diesem langsamen Sturz, Hölle und Fasten zugleich.
Ich ziehe die Fäden, ich fessele mich selbst.

Refrain

Ich trinke, also fliehe ich – doch wo ist der Ausgang?
In diesem bodenlosen Glas geht mein Leben unter.
Jeder Schluck ein Vergessen, jeder Morgen voll Reue,
Gefangener der Flasche, verliere ich mich immer weiter.

3.

Doch eines Tages schreit der Spiegel anders zurück,
ein dumpfer Schlag, die Erkenntnis: Hier habe ich mich verloren.
Dann strecke ich die Hand nach fremden Worten aus:
Ärzte, Gruppen, Halt, Sätze mit Ausgang.

Auch Chemie hilft, das Feuer zu zähmen,
den Drachen im reißenden Strom.
Ein Tag nach dem anderen – ein zerbrechlicher Schwur,
dem Leben ohne Rüstung zu begegnen.

Stein für Stein baue ich Zukunft,
lerne wieder zu lächeln – ohne Krücke, ohne Panzer.
Eine langsame Heilung, ein fragiles Gleichgewicht,
in dem ich dem Schatten ein Stück Freiheit abgewinne.

Refrain

Ich trinke, also fliehe ich – doch wo ist der Ausgang?
In diesem bodenlosen Glas geht mein Leben unter.
Jeder Schluck ein Vergessen, jeder Morgen voll Reue,
Gefangener der Flasche, verliere ich mich immer weiter.

Coda

Die Stille kehrt zurück in das Haus.
Ich höre das leise Murmeln der Vernunft.
Die Hand zittert nicht mehr, wenn ich die Fenster öffne,
die Welt hat ihre Sommerfarben wieder gefunden.

Der Weg bleibt lang, die Versuchung nah,
doch die Seele ist fester, der Wille brennt klarer:
Jeden Augenblick wach zu leben,
und wieder selbst der Handwerker meiner Freiheit zu sein.

(publié en français en 2026 sous le titre « Je bois, donc je fuis » dans le recueil « Étincelles »)

Lyrics : Jeannot Scheer (1997, 2025, 2026)
Music & Vocals : SUNO AI (2025-2026)
Recueil et Album : « Voyages en Vers Traduits » (2026)