

## **Ik weet nog hoe het voelde**

Ik weet nog hoe het voelde  
toen alles donker was  
ik weet nog hoe het voelde  
huilend in de nacht  
ik weet nog hoe het voelde  
schreeuwend uit onmacht  
ik weet nog hoe het voelde  
toen ik daarna huilend in mijn bed lag  
en alles gebroken was  
ik weet nog hoe het voelde  
toen het daarna doodstil was

ik weet nog hoe het voelde  
uitgeteld in bed  
na een uurtje in de stad  
ik weet nog hoe het voelde  
duizelig en benauwd  
door de drukte in een winkel  
ik weet nog hoe het voelde  
toen ik naar buiten vluchtte  
en daarna alleen buiten zat

ik weet nog hoe het voelde  
toen mensen me gingen vermijden  
omdat het te moeilijk voor ze was  
ik weet nog hoe het voelde  
die eenzaamheid en onmacht

ik weet nog hoe het voelde  
toen ik tranen door mij  
bij anderen zag  
ik weet nog hoe het voelde  
toen ik mezelf begon te haten  
en alles wat ik was

ik weet nog hoe het voelde  
toen iedereen om mij heen wel plezier had

ik weet nog hoe het voelde  
toen ik dacht nooit uit de duisternis te komen  
ik weet nog hoe het voelde  
dat gevecht met mezelf  
ik weet nog hoe het voelde  
om door te gaan  
terwijl ik geen sprankje hoop meer bezat

ik weet nog hoe het voelde  
toen ik dacht dat iedereen zonder mij beter af was

ik weet nog hoe het voelde  
om me eenzaam en onbegrepen te voelen

ik weet nog hoe ik me voelde  
toen ik wenste dat alles over was

Ik weet nog hoe het voelde  
toen ik wakker werd en zin had in de dag

ik weet nu hoe het voelt  
om wakker te worden met een lach  
ik weet nu hoe het voelt om dankbaar te zijn voor een nieuwe dag

ik weet nu hoe het is om niet alleen weer dromen te hebben  
maar ze ook daadwerkelijk te kunnen leven  
ik weet nu waar het licht is en waar ik het kan vinden  
omdat juist die donkerte nu zorgt voor het licht  
op de kleinst plekken en de ogenschijnlijk kleinste momenten

en ik hoop dat jij  
door mijn verhaal  
niet zo eenzaam voelt als ik toen was  
ik hoop dat jij nu  
een sprankje hoop voelt  
omdat eens bij mij ook alleen maar verdriet  
en duisternis was

en ik hoop dat jij  
op een dag  
ook wakker wordt met een lach.

*Door: Marrit Jellema  
Voor walk into the light op 10/9/2024 te Grou*