

auf den Rücken drehn und

fühlen das

fühlen was

fühlen

fühlen

raschelnde Bewegungsgeräusche, atmen

negative Gedanken denken

und wieder fortwischen

versuchen schöne Gedanken zu denken

und Kopfschmerzen.

sich erdrückt fühlen

sich einsam fühlen

sich isoliert fühlen

das ist vielleicht so

raschelnde Bewegungsgeräusche

dann wieder die Hände bewegen

die Finger

und versuchen, die Augen aufzureißen

und Grimassen machen

**Schmatz-, Knack-, Blop- und Klackgeräusche,
Nase hochziehen**

die Zähne aufeinander hauen

den Kiefer knacken lassen

gähmend: einmal gähnen

und dabei den Kiefer noch mehr knacken lassen

die dreckigen Zähne spüren

mit der Zunge abfahren

an sich rumkratzen

im Gesicht und sonstwo

raschelnde Bewegungsgeräusche

mich befühlen auch an meiner

Vulva und die Haare dort

und auch an meinem Anus mal

weil weiß auch nicht so

meinen Bauch gluckern lassen

meinen Bauch fühlen wie er gluckert

gern sich ein Bad wünschen

nebenan ist das Meer

aber eine Badewanne wär jetzt ganz schön

oder der Gedanke an eine Hängematte

oder der Gedanke an ein gutes Gespräch

und viel Ruhe

und viel, ganz viel Gelassenheit

und ganz viel Sanftheit

und Liebe und Zärtlichkeit

der Gedanke daran

der Gedanke

der stockt mittendrin

versuchen die Gedanken auch
abbrechen zu lassen
und das anzunehmen
derweil fe- das Licht beobachten
auf dem Fenster
Licht- und Schattenspiel
war das schon immer daa

sich freuen über das Kleine
und sich manchmal kneifen
und wild verdrehen
und sowieso

raschelnde Bewegungsgeräusche

unverständlich: mein spitzer Ellenbogen stört
plötzlich irgendwie
das nicht so wichtig nehmen
das nicht so wichtig nehmen

Fotogeräusch

ein Foto mal schießen
alte Sachen anhören
alte Notizen lesen
weil kein Internet.
das ist ganz schön komisch
das genießen zu versuchen, versuchen zu
genießen

sich selber liebhaben

sich selbst versuchen lieb zu haben

Schmatzgeräusche

schlucken der Spucke

runter in den Bauch

und dann kommt schon wieder Neue

die schluck ich dann auch

Nase hochziehen

meine Nase spür ich ganz wenig

die Augen dafür umso mehr

geht das nicht andersrum.

Nase hochziehen, zittriges Atmen

versuchen den Verstand irgendwie zu halten.

beisammen zu halten.

hier zu bleiben.

versuchen trotzdem freudig

freudig zu sein

trotz, dass ich jetzt seit wie viel stunden

in diesem Raum lieg

Stille, raschelnde Bewegungsgeräusche

Versuchen nicht zu verlieren

gegen all das

Tränen kommen lassen

das ist auch okay

Menschen draußen sehen
und sich nicht schlecht fühlen
und sich nicht beobachtet fühlen
oder beguckt und bewertet

Atmen

das geht alles weiter
das geht alles weiter
und vielleicht morgen schon
ist alles ganz anders
das leben kann so schnell
um die eine oder die andere Ecke biegen
sich das immer wieder sagen
und ertragen
wenns mal um die falsche Ecke
gebogen ist

und sich nicht zermartern
mit anfangenden Gedanken
mit anfangenden Fragen
einfach loslassen
und nicht zu sehr
auf den Schmerz
oder die Erschöpfung konzentrieren
sondern
auf was anderes

zum Beispiel diese kli- Klinke
diese Türklinke
anfühlen wie kalt
wie die Form ist
oder diese Wand
am Fenster ganz rund
das ist ganz schön
das irgendwie sehn
oder diese dänischen Fenster
die sind interessant
oder dieser Bambusstock der die Gardinen hält

sich keine Gedanken machen über Produktivität
sondern einfach versuchen

starkes Einatmen

das zu artikulieren was
grad so da ist
einfach so

s gibt so viele Sachen
die ich sagen könnte
und das einfach lassen
das ist auch okay
s gibt so viele Sachen
die ich machen könnte
und das sein zu lassen

das ist auch okay
und die Blätter rascheln hören
und im Wind bewegen
das kann ich sehen
das ist schön
und den Körper irgendwie
noch lebendig halten
noch
ein bisschen
ein Weilchen
raschelnde Bewegungsgeräusche