

23. November 2022

Frankfurt a.M.

Dritter Tag

Dämmerung

Heute Aufhören geübt.
Viele Stunden auf der Couch gelegen.

Keine Meditation, keine innere Arbeit, kein bewusstes Atmen,
kein achtsames Denken, kein vorsichtiges Hineinfühlen.
Keine Drogen, keine Therapie, kein Verarbeiten.

Ich brauche keine Gnade mehr, denn ich will träumen.
Ich will davon träumen wie es sein wird,
wenn ich aufgehört habe, mitzuhalten.
Ich will davon träumen wie es sein wird, wenn Aufhören sexy ist

und was dann wohl kommen wird.

Ab heute ruhe ich mich nicht mehr aus, um anschließend
aufzuholen.

Ab heute ruhe ich mich aus, um der Welt voraus zu sein.