

Sich fallen lassen

Der Tag fängt schon mit der Frage an, ob man sich lieber fallen lassen oder aufraffen sollte.

In diesem Fall liegt das fallen lassen am nächsten, es ist gemütlicher und einfach da, man muss nichts tun. Man kann sich einfach fallen lassen.

Am liebsten will man entspannen und bleibt am liebsten liegen, ist gemütlicher. Und so einfach. Einfach ausstrecken und fertig. Es ist getan und dafür hat man nichts getan. Es ist einfach da. Wie gemütlich. Wie einfach.

Später spinnen die Gedanken wirt im Kopf und machen tobend krach, einfach nicht-Denken wäre viel gemütlicher. Also ablenken, etwas schauen, etwas beobachten. Die Gedanken sind leiser oder werden zumindest von anderen Tönen überdeckt, man nimmt sie nicht mehr so wahr. Wie gemütlich. Und wie einfach. Man kann einfach so allem aus dem Weg gehen, was stört. Wie gemütlich. Wie entspannend.

Wieder etwas später fangen die Füße an zu wippen, eine Ungeduld macht sich langsam im ganzer Körper breit. Mal gähnen, tiefer einatmen. Wippen unterdrücken, man wollte doch einfach und gemütlich liegen bleiben. Weiter ablenken, mit den Füßen wild tänzeln damit sie Ruhe geben. Tut gut. Die leise, kleine Bewegung tut gut. Der Kopf fängt an mit zu wippen. Wie dynamisch, wie belebend. Die Gedanken wippen mit, selbstständig mit einer Lösung beschäftigt. Sie spinnen und spinnen und weben und knüpfen. Ein Gedakentepich und ein Körperkarussell, mein irres Ich.

Wie aufbrausend, wie befreiend. Etwas tun, etwas machen.

Die Leine zerschneiden, das Feuer entfachen. Einfach leben und laut Lachen.

© **Sofia Pierrot**

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)