

Zwischenstunden viel zu selten im Leben
lassen uns schweben
erheben
uns
aus dem alltäglichen Lauf

geben uns den nötigen Schnauf
fürs Performen unter
guten
schönen
schweren
falschen
Normen

Normen, die wir formen
Normen, die uns formen

Zwischenstunden
zwischen den Stunden
habe ich mich gefunden

erlauben mir
mich zu erkunden
mir zu sagen
«Hey YOU, da bist DU!
habe dich wieder gefunden
frei darfst du leben,
dein Herz soll beben.»

bin etwas verschwunden
in diesem Rummel der Gesellschaft
nicht immer zufrieden, mit dem was sie
macht.

Zwischenstunde

höre meiner inneren Stimme zu
sage
«es ist okay, komm zur Ruh!»
lasse mich
denken
meinem inneren Kern
Aufmerksamkeit schenken.

ich bin vollkommen mein.
spüre das Bewusstsein
fühle was um mich rum
passiert.
keiner der meine Wahrnehmung
negiert.
nichts was mich von Aussen
definiert.

Schwerelosigkeit
am Liebsten
IMMER
allzu schnell wird sie deaktiviert
ich bin zurück im
KlassenzIMMER

muss wieder mit dem Strom schwimmen
kann so nicht stimmen.

lass uns unsere eigenen Wege gehen!
ausbrechen aus der vorgemalten Runde
das lassen wir so nicht stehen!
komm wir leben von nun an jede Sekun-
de in Manier der Zwischenstunde.