

## **Ich weiß, wie's geht**

Ein Raum voller Menschen.  
Sind es Freunde?  
Kenne ich sie?  
Ich weiß es nicht.

Es ist ein hoher Raum.

Ich  
bin bei mir.  
Ganz bei mir.  
Ich konzentriere mich.  
Ich atme.

Ich fange an zu steigen.  
Langsam.  
Immer höher.

Ich schwebe.

Sanft  
stoße ich an die Zimmerdecke.

Diese Leute  
schauen mich an.  
Ihr Erstaunen,  
ihre Empörung,  
ihre Worte  
kommen kaum bei mir an.

Hier oben  
an der Zimmerdecke  
kann mir nichts passieren.