

## Meditation



Foto: Jens Weber – pixelio.de

Manchmal traue ich mich nicht, auf and're zuzugehend.  
Ich bin verkrampft und will mich nicht blamier'n.  
Dann sag' ich mir: „Ich schau' die andern erst 'mal freundlich an  
und sage, wie ich heiß'. Will's gleich probier'n!“

Manchmal hab' ich keine Lust, will nicht zur Schule geh'n.  
Vielleicht werd' ich gehänselt, und was dann?  
Dann sag' ich mir: „Ich stell' mir einfach vor, es wär' ein Spiel.  
Ich weiß doch, wer ich bin und was ich kann!“

Manchmal hab' ich Kopfweg, und dann geht's mir gar nicht gut.  
Wie lange noch halt' ich die Schmerzen aus?  
Dann sag' ich mir: „Das Grübeln macht's nur schlimmer!“  
Also dann lenk' ich mich ab und geh' zum Spielen raus.

Manchmal hab' ich schlechte Laune, weiß nicht recht warum.  
Was mach' ich bloß? Ich schalt' den Fernseher an.  
Dann sag' ich mir: „Was soll das hier? Ich bin schon wie gelähmt!  
Jetzt steh' ich auf und fang' zu spielen an.“

Ich schaff' das schon! Ich schaff' das schon!  
Denn ich hab' schon ganz andere Dinge gemacht.  
Und danach war ich froh und habe gelacht.  
Ich schaff' das schon! Ich schaff' das schon!

Klaus Glas

