

Das Tagebuch von mArtin...

07. Mai 2019 17:50 Uhr

Aus der Not geboren...

Wirklich genau weiß ich es nicht aber seit zwei oder drei (vielleicht auch länger) Jahren schlafe ich nicht mehr sehr gut. Das hat sich ziemlich rasch verändert. Den Grund dafür habe ich eigentlich immer geahnt, wollte ihn aber nicht wahrhaben: Ich schlafe mit dem Fernsehprogramm ein. Manchmal läuft er sogar durch, weil ich so zumindest ein bisschen dösen kann. Oder besser: konnte.

Vor zwei Tagen habe ich den Fernseher entfernt. Kalter Entzug, komplett ohne Methadon-Programm. Einfach weg.

Ich gebe zu, meine Angst vor der ersten Nacht war nicht zu klein. In Wahrheit aber ist der Körper - wie die Seele wahrscheinlich auch - doch ein ziemlich dankbarer Geselle. Schon in der ersten Nacht habe ich auffallend gut geschlafen, in der zweiten noch besser. Also gut, eine kleine Ersatzdroge gibt es schon. Bücher. Die letzten Minuten vor dem Einschlafen verbringe ich noch mit ein paar Seiten - und dann wollen sich die Augen ohnehin nicht mehr offen halten.

Zusätzlich ist ohne den doch ziemlich großen Fernseher ziemlich viel Platz frei geworden. Also schnell ein wenig umgekrant - da gab's doch was - ein wenig geputzt, gelötet und eine Kleinigkeit repariert - und...
...Trara! Der Ausflug in meine Jugend ist perfekt!

(C) mArtin 2024

Kommentare:

08. 05. 2019 - 11:15 Uhr

fxn

das ist wirklich ein schöner ,gesunder Ausflug.

08. 05. 2019 - 12:48 Uhr

mArtin

:-)

