

mahler

Das kleine
EINSCHLAF-
BUCH

für Große



suhrkamp

mahler

Das kleine
**EINSCHLAF-
BUCH**
für Große

suhrkamp

Das Motto auf S. 8 stammt von E. M. Cioran, *Vom Nachteil, geboren zu sein*. Aus dem Französischen von François Bondy. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag 1979.

Das Zitat auf S. 27 findet sich in folgendem Buch: Franz Kafka, Briefe 1918–1920. Werke in Einzelbänden in den Fassungen der Handschriften. Bd. 4. Hg. v. Hans-Gerd Koch. Frankfurt am Main: S. Fischer 2013.

Die Abbildung auf S. 119 wurde folgendem Buch entnommen: Chevrolet Repair Manual. Showing Short Cuts and Methods for Repairing Chevrolet Superior Models Series K. Chevrolet Motor Company, April 1925, S. 27.

Erste Auflage 2016

Originalausgabe

suhrkamp taschenbuch 4723

© Suhrkamp Verlag Berlin 2016

Suhrkamp Taschenbuch Verlag

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das
der Übersetzung, des öffentlichen Vortrags
sowie der Übertragung durch Rundfunk und Fernsehen,
auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

Umschlag und Umschlagzeichnung: Nicolas Mahler

ISBN 978-3-518-46723-7

Das kleine
EINSCHLAF-
BUCH
für Große

Drei Uhr morgens. Ich nehme diese
Sekunde wahr, dann jene, ich ziehe
die Bilanz jeder Minute.

Wozu das alles!

E.M. CIORAN

Zähle deine Sorgen:

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

Du brauchst mehr Platz?

Hier haben wir

NOCH

eine Seite für dich!

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

Liege **STILL**,
horche auf deinen Körper
und erspüre mögliche
**KRANKHEITS-
HERDE!**



Zeichne sie ein!

Google deine **SYMPTOME!**

Hier haben wir einige
nützliche Adressen für dich:

www.netdokter.com

www.es-sieht-nicht-gut-aus.at

www.bestimmt-ist-es-krebs.net

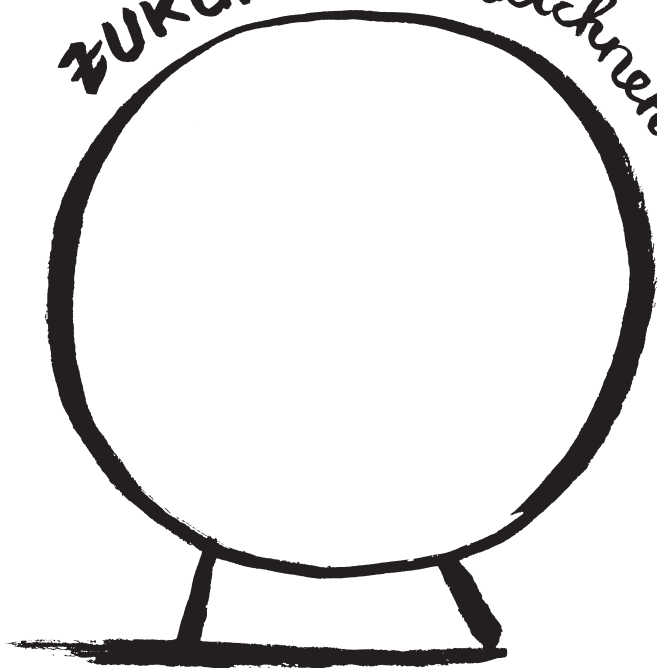
www.we-oll-have-to-die.org

www.le-fin.fr

www.ciao.it

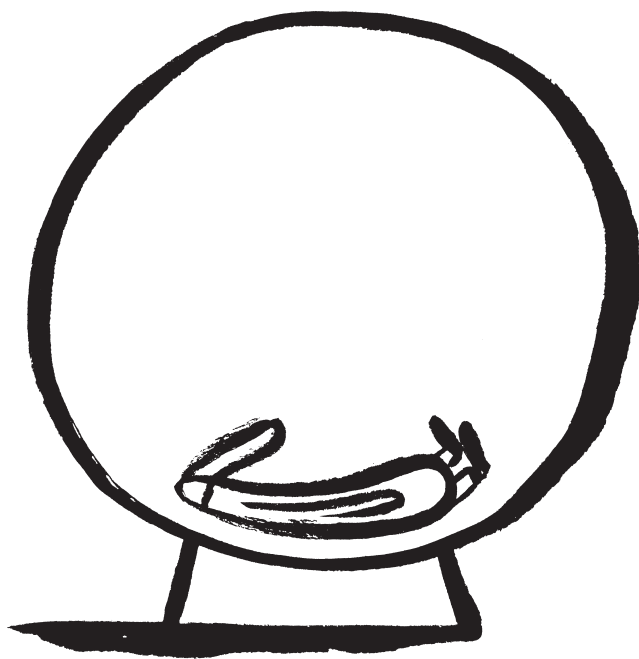
Denke an die
ZUKUNFT
deines Kindes.

Hier kannst du die
ZUKUNFT einzeichnen.



Verwende nur
SCHWARZE Stifte!

Falls du kein Kind
hast, denke an
DEINE
Zukunft.



Denke
POSITIV!

(Wenn dir nichts **POSITIVES**
einfällt, denke an das am
wenigsten **NEGATIVE**, das
dir in den Sinn kommt.)

Versuche es
MORGEN
noch einmal.

Zähle die Tage bis zum

3. Weltkrieg

[illegible]

Erinnere dich an
10 MOMENTE,
als deine Mitmenschen
dir seelischen
SCHMERZ
zugefügt haben.

1.

2.

3.

4,

5,

6,

7,

8,

9,

10,

Nimm **MOMENT**
NUMMER 1,
rekonstruiere ihn
genau und
SUHLE
dich in dieser
negativen Empfindung.



Erinnere dich an
10 MOMENTE,
als DU deinen
Mitmenschen seelischen
SCHMERZ
zugefügt hast.

1.

2.

3.