

## **Anti-Angst-Gedicht**

Varia Antares

Anti-Angst-Gedicht

Wenn Du ängstlich spürst,  
Dass die Panik Dich berührt,  
Wenn die Luft zur Neige geht  
Und der enge Druck entsteht,

Dann puste, schrei, singe und huste.  
Lass den ganzen Graus einfach raus.  
Stampf auf die Erde, spring und lauf.  
Hüpfe herunter und hinauf.

Spiel ein Blasinstrument,  
Wenn's in Deiner Seele brennt.  
Oder drücke Dir auf den Bauch.  
Das hilft gegen Atemnot auch.

Was auch super hilft, ist Rechnen.  
Damit kannst Du Deine Angst schwächen.  
Und wenn Du dabei auch noch lächelst,  
Merkst Du, wie sie zunehmend schwächelt.

Was auch noch hilft, sind Lesen und Schreiben.  
Damit schaffst Du es, ruhig zu bleiben.  
Alles ist gut. Vertraue auf Dich.  
Nach jeder Panik kommt wieder Licht.

© **Varia Antares**

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)