

Kehr der Angst den Rücken zu

Angst lässt deine Hoffnung im Keim ersticken,
verlangsamt deine Reaktion,
lässt Versuche misslingen.

Kopfkino an,
Szenarien werden ausgereift,
verhindern,
dass du dich von dieser Angst befreist.

Nährst sie weiter,
wie dunkle Energie.
Hast viel gewollt,
doch nie zu viel.

Angst vor dem eigenen Spiegelbild,
zurückblickend,
hasserfüllt.

Wer hat Schuld an deinem Leid?
Warum bist du so herangereift?
Deine Tränen tragen Namen,
schüren weiter diese Angst -
die du nicht einmal benennen kannst.

Angst vor Schmerzen?
Die kennst du doch schon!
Angst vor Verlust?
Das überlebst du!
Angst, Fehler zu machen?
Lerne draus!
Trete aus deinem eigenen Schatten raus!

Angst bestimmt dein Leben,
lässt dein Lächeln verblassen,
beginnt alles um dich herum zu hassen.

Aus Angst, enttäuscht zu werden,
ziehst du dich zurück.
Fern von den Menschen
und deinem eigenen Glück.

Und wieder ist es das angstverzerrte Gesicht
das dich erschrickt.

Selbstmitleid bringt dich nicht voran -
etwas, dass nur du ändern kannst.

Vor dir liegt der Weg zum Glück,
geh ihn,
schau nicht immer nur zurück!

© **so21me**

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