

Panikattacken

Oh Gott,ich muss heute noch in den Supermarkt!Die vielen fremden Leute,ob sie merken,das mit mir was nicht stimmt?Und das stehen in der Schlange vor der Kassa,vor mir wer,hinter mir wer,der mir in den Nacken schaut,mir im Nacken sitzt.Was ist ,wenn an der Kasse was schief läuft...? meine Karte ungültig ist?Aber nein,mach dich nicht noch verrückter!Wirf halt vorher Valium ein,dann geht das schon.Mamas little helper...Oh Gott,Oh Gott,was alles passieren könnte,wenn ich meine Wohnung,meine Höhle verlasse,das erste mal seit Wochen....

Soviel unbekanntes,so viele Fallstricke.Sonst hat mich ja immer Klaus versorgt,aber der ist jetzt auf Kur für 4 Wochen,MIST.Das der so empfindlich ist,der schaut doch eh so gesund aus...versteh ich nicht.

Angst,ich habe Angst mich dem Leben zu stellen....Angst schief angeschaut zu werden.Lebensunfähig,Alltagsuntauglich,ein Klumpen Furcht,sonst nichts....

© **Hannes Lapesh**

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