

## Angst

Langsam oder auch ganz plötzlich  
Kriecht sie hervor aus den Tiefen der Seele,  
Lähmt das Herz,  
Lässt eiskalte Schauer den Rücken berieseln,  
Kopf bekommt einseitige Überlast,  
Knie und Hände zittern,  
Muskeln entlang des ganzen Körpers spannen,  
Kalter Schweiß von Kopf bis Fuß,  
Atmung stockt,  
Gedanken sind fixiert,  
Fahrige Bewegungen,  
Körper, Geist, Gefühle sind besessen.

## A N G S T

Auslöser klein oder groß,  
Manchmal sogar unbekannt.  
Zukunft, Fremdes, Schmerz,  
Tod, Krankheit, Ungewissheit,  
Armut, Not.  
Prüfung, Vortrag, Reisen,  
Einsamkeit, Verlust.  
Mannigfaltigst und persönlich.  
Und doch genug für jeden.  
Zu viel?

Ob klein, ob groß,  
Sie bleibt bei Dir  
Und lässt Dich nicht allein.  
Wechselt vielleicht mal das Gesicht,  
doch spürbar wird sie immer sein.

Fast unmöglich zu bekämpfen,  
Lässt sich schwer verleugnen.  
Abgeschoben, Verdrängt, Vermieden.  
Und doch immer da.  
Eine treue Begleiterin.  
Was tun?  
Nimm sie mit.  
Nimm sie an.  
Ach Du schon wieder?  
So bin ich nie allein,  
Sie ist bei mir.

Doch nimmt ihr das die Schärfe.

Macht sie erträglich.

**© Alle Rechte vorbehalten, besonders das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung. Kein Teil des Textes darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder verarbeitet werden. - <http://seelenstrip.blogspot.de/>**

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