

Die Angst und der Schlaf

Die Angst und der Schlaf

Manchmal denke ich, bei der Angst ist es ähnlich wie beim Schlaf...

Wir schlafen ein und wissen nicht, wie gut wir schlafen werden.

Es kann ein ruhiger, tiefer Schlaf sein, oder einer mit Alpträumen. Es besteht gleichzeitig immer die Möglichkeit, etwas wunderschönes zu träumen.

Wie auch immer erfahren wir es erst, wenn wir uns hinlegen und uns erlauben einzuschlafen.

Bei der Angst ist es ebenso. Wir erfahren erst was hinter ihr liegt, wenn wir in das, wovon wir Angst haben – hineintauchen, hindurchgehen.

Wir wissen, wir müssen schlafen...es ist lebensnotwendig. Und manchmal glaube ich, ist es ebenso notwendig, durch unsere Ängste hindurchzugehen, um den Schatz, der hinter ihnen liegt, zu entdecken.

© A. Namer

© **A. Namer**

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