

Angststörung

Du grübelst und grübelst, witterst Gefahr, spürst die Bedrohung und denkst nicht mehr klar kannst kaum noch schlafen und bist depressiv die Furcht macht dich krank, sie hat Macht und sitzt tief. Bist unruhig, nervös und dein Herz schlägt ganz schnell, oft ist der Tag dir zu laut und zu grell und deine Gedanken sind schwarz wie die Nacht, das achtsame Atmen hat gar nichts gebracht. Die Stimme versagt, in der Kehle ein Kloß heute ist die Angst noch viel größer als groß. Der Auslöser ist wie so oft nicht bekannt, doch er trägt dieses gruselig, schwarze Gewand. Im Grunde ist das was du denkst nicht real, nur dein Kopf will es glauben, so wird es zur Qual. Dann wirst du von Panik und Stress bombardiert, bis dein Verstand sich im Nebel verliert. Der Magen tut weh, auf der Brust liegt ein Stein, die Welt ist gefährlich, das Schicksal gemein, weswegen du weinst und weinst und dich oft isoliert, draußen ist es warm du zitterst und frierst. Du kommst nicht mehr weiter, die Ampel ist rot, das Schlimmste jedoch ist die Furcht vor dem Tot, nicht nur vor deinem auch alle deine Lieben lassen sich in diese Filme reinschieben. In denen die furchtbarsten Dinge passieren. Du würdest gerne Leben, nicht nur existieren, doch die Sorgen sind riesig, du kommst nicht zu Ruh. Der Körper wird schwach und die Falle schnappt zu. Und wenn du erzählst von den seelischen Schrammen, sagen sie meistens komm, reis dich zusammen, außer der Mensch, der den Teufelskreis kennt, der selber erlebt, was man Angststörung nennt.

©

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