

Fear? What's that?

-Bildnis der Angst-

Von JemoKohiri

Fear? What's that?

Fear? What's that?
-Bildnis der Angst-

Angst, was soll das schon sein? Ob du dich fürchtest oder nicht, gegen ihre lähmende Wirkung wirst du verlieren, aber pass auf das du nicht auf ewig untergehst. Nach dem Lexikon gesehen ist Angst nichts weiter wie ein unbestimmtes, mitunter auch grundloses Gefühl der Bedrohnis. Dabei kann die Angst unter Umständen ins Gegenteil umschlagen, z.b. Aggression. Nicht selten gilt Angst auch als Gefahrenschutzinstinkt. So gesehen ist die Erklärung dieses Gefühls doch mehr als einfach, aber wieso fürchte ich mich dann trotzdem so sehr davor? Wieso habe ich trotzdem so viel Angst vor der Angst? Wieso überfällt mich trotzdem eine Panik nach der anderen?

Wenn ich mich selbst so im Spiegel betrachte, dann erkenne ich mich nicht wieder. Ich erkenne mich nicht mehr, da ich so weit nach unten gesunken bin, dass es bald schon nicht mehr feierlich ist. Ich könnte im Grunde erneut anfangen zu zittern, denn hier ist es so schrecklich kalt. Hier unten stirbt alles & selbst die größte Hoffnung wird klein. Ich habe einfach nur noch Angst vor dem was der Mensch als Nähe bezeichnet. Sicher, sie gibt einem das Gefühl der Geborgenheit, aber mich lässt sich eher aufschreien & die Krallen ausfahren. Eigentlich hatte ich gedacht, dass ich noch mal mit einem blauen Auge davon gekommen bin, aber es wurde doch mehr zerstört als ich bisher dachte.

Ich hatte bis heute gedacht, dass ich wieder oben schwimme, aber das war wohl wieder mal nur einer meiner zahlreichen Irrtümer. Ich kann über mich selber nur den Kopf schütteln, denn es wird immer schlimmer. Ich möchte ehrlich gesagt nur noch eins & das ist diese dämlichen Gedanken loswerden. Es vergeht echt bald keine Sekunde mehr in der ich nicht daran denke... Ob das nun der weiße Schnee ist in Verbindung mit rotem Blut oder aber die Astschere in Verbindung mit meinen Fingern. Dann hätten wir da auch noch die Option mit der Nadel oder wer weiß was. Ich will dass dies endlich aufhört, denn es tut nur noch weh. Es lässt gar keinen Platz mehr für Fröhlichkeit.

Das ist übrigens ebenfalls ein guter Stichpunkt, die Fröhlichkeit. Selbst sie ist nicht

immer das was sie zu sein scheint. Sicher, der Mensch lacht & scherzt wie sonst was, aber leuchten dabei auch seine Augen? Nein & gerade das bedrückt mich sehr, denn ich bin auch nicht besser. Ich lache zwar viel, aber meist bleiben meine Augen dabei leer. Sie können einfach nicht mehr lachen, denn ihnen ist die Lust darauf vergangen. Sie wollen & können nicht mehr. Ja ja, dass ist schon so ein Kreuz mit der Freude. Auf Arbeit klappt das ja vielleicht noch ganz gut, aber zu Hause schon lange nicht mehr. Ich kriege es einfach nicht mehr auf die Reihe & selbst das Lachen ist mir lästig geworden. Denn wenn ein Mensch lacht, dann ist doch eigentlich alles in Ordnung, aber das ist es nicht.

Es ist nichts mehr in Ordnung & deswegen verabscheue ich das Wort Nähe ja auch so. Ich mag sie nicht mehr, denn selbst sie tut doch nur weh. Selbst eine einfache Berührung bereitet mir unbeschreibliche Schmerzen und erschüttert mich bis tief ins Innerste. Sicher, ich sehne mich mehr als andere nach Nähe, aber zugleich macht sie mich aggressiv & lässt mich zeitgleich schwach werden. Ich habe so was von schiss vor der Nähe, dass mir selbst das Wort Angstschauer über den Rücken jagt. Ich fürchte mich so sehr vor ihr, dass sich die Zitter & Kälteanfälle in letzter Zeit sogar noch verstärkt haben. Diese Dinge nerven so was von total, aber ich kann sie auch nicht abstellen. Ich habe einfach nur schiss vor dem was mit Nähe verbunden ist. Ich habe Angst vor der Wärme & dem Glücksgefühl. Ich habe selbst vor so etwas einfachen wie einer Umarmung Angst. Angst, da sie zwar beschützt, aber dieser Schutz auch sehr schnell verloren gehen kann.

Ich kriege hier noch die Krise, denn im Grunde widerspricht es doch all den Dingen welche ich Leuten sage, um ihnen zu helfen. Zu ihnen sage ich doch auch immer, dass sie sich helfen lassen sollen, aber was mache ich selbst? Schotte mich ab bis sonst wohin & fürchte mich selbst vor einer kleinen Berührung. Ist das noch normal? Ich glaube nicht, aber ich kann es auch nicht ändern. Ich hab einfach nur riesen Schiss vor Nähe & Gesellschaft. Ich habe riesen Angst vor der Fröhlichkeit & vor überhaupt allem was mit Gefühlen verbunden ist. Sicher, ich liebe meine Eltern immer noch & meine Freunde bedeuten mir nach wie vor sehr viel, aber das war's auch schon. Mich lässt ja selbst die kleinste Berührung gen Himmel fliegen & eine Welle aus Kälte entstehen. Ich glaube, ich habe ein ziemlich großes Problem.

Ich würde es aber gern loswerden, denn sonst kann ich ja nie wieder glücklich werden. Ich will natürlich gern wieder froh in die Welt sehen können, aber bei dieser Angst sehe ich da schwarz. Ich weiß nicht ob ihr euch das vorstellen könnt was ich hier beschrieben habe, aber es ist einfach nur zum aus der Haut fahren. Es ist beängstigend, aber mein Alltag. Früher konnte ich mich wenigstens noch mitteilen, aber selbst da fehlen mir inzwischen die Worte. Ich kann noch nicht mal mehr durch Worte meinen Schmerz in die Welt schreien. Sicher, ich habe öfters mal Einfälle dazu, aber ich kann sie nicht auf Papier bringen. Da fliegen einzelne Fetzen durch mein Hirn, aber geordnet werden können sie nicht.

Ich hätte echt nie gedacht, dass es so schwer sein kann zusammen zu brechen & sich damit auch für eine kurze Zeit fallen zu lassen. Ich möchte endlich diesen immensen seelischen Druck loswerden, aber auch das kann ich nicht. Ich kann noch nicht mal in

einen einfachen Weinkrampf ausbrechen & mir alles aus der Seele spülen. Ich würde so gern endlich einmal schreien & wieder Wärme geben können und spüren, aber es geht nicht. Das ist paradox. Ich mein, ich will es körperlich & seelisch, aber trotzdem tut sich nichts. Das ist zum Haare raufen, denn ich komme mir langsam vor ein Stück Eis in einem zugefrorenen Fluss, welches sich nicht lösen kann.

Ich weiß noch nicht mal wieso ich das hier alles aufgeschrieben habe. Es ist halt nur alles ziemlich durcheinander. Ich habe keine Ahnung was das noch werden soll. Ich weiß nur, dass ich fürchterliche Angst habe & mich die Furcht mit jeder Minute mehr einnimmt.

Traurig aber wahr...

~~~Bildnis der Angst~~~

Angst, was soll das schon sein?  
Ob du dich fürchtest oder nicht,  
gegen ihre lähmende Wirkung wirst du verlieren,  
aber pass auf das du nicht für immer untergehst.

Erst wenn du wimmernd auf dem Boden liegst,  
zitterst wie ein junger Hund nach einem Bad  
und dich selbst umarmst wie ein kleines Kind,  
dann weißt du endgültig was furcht ist.

Du beginnst endlich zu verstehen,  
dass deine geliebte kleine Welt  
auch nur eine Illusion ist  
und zusammen fällt wie ein Kartenhaus.

Du rollst dich noch weiter zusammen,  
aber auch das wird dir nichts bringen,  
denn die Angst erreicht immer ihr Ziel  
und fragt nicht ob du es willst.

Du bist ihr ausgeliefert auf Gedeih & Verderb,  
denn eine solche starke Macht wie die Ihre,  
kannst du nicht einfach abschütteln  
und in den Alltag zurückkehren.

Wieso zitterst du dann also,  
als ob morgen die Welt untergehen würde  
und selbst das letzte Stück deiner Welt  
in den Fluten der Zerstörung versinkt?

Wegen der Angst meinst du nur.  
Pah, was soll das schon sein?  
Angst ist doch auch nur ein dummes Gefühl,  
welches dich deiner selbst beraubt.

Es ist nichts weiter wie eine Äußerung,  
welche den Menschen schon immer verfolgte  
und du lässt dich davon so unterkriegen.  
Das ist doch einfach nur lächerlich.

Eigentlich sollte ich aber ganz ruhig sein,  
denn ich lebe ja selbst mit dieser Furcht  
und habe schon längst kein zu Hause mehr,  
denn es wurde mir genommen.

Dieses "Zu Hause" ist nur noch ein leeres Wort,  
welches mir die Angst immer wieder zu flüstert,  
um mir mit aller Kraft klar zu machen,  
dass ich doch im Grunde mich selbst verloren habe.

Von daher sollte ich mich nicht aufregen,  
aber ich kann es einfach nicht lassen,  
denn diese Angst ist ein zu großer Feind,  
um sie einfach tot zu schweigen.

Ich dachte, dass ich meine größte Qual schon gefunden habe,  
aber da war ich wohl auf dem falschen Dampfer,  
denn diese alles bestimmende Furcht der Entzugs  
ist das größte Gift von allen auf dieser Welt.

By Jemo Kohiri