

Unkontrollierte Gedanken tauchen in Horden auf. Sie töten mein Vertrauen in meinen Körper, in mich selbst und nehmen mich mit auf eine Reise ins Reich der Hilflosigkeit. Sie lassen mich fallen in Seen von Krankheiten und übernachten in Hütten der Hypochondrie. Sie verschleppen mich auf Berge der Katastrophen und lassen mich gnadenlos von den Gipfeln fallen.

Angst ist nicht Schwäche Kristiane Allert-Wybranietz

Angst ist deine Begleiterin

Sie ist schon da beim Erwachen

Sie lähmt dich beim Aufstehen

Sie drängt dich in die Enge

Angst fordert dich heraus

Sie will ernstgenommen werden

Sie hat ihren tieferen Grund

Sie braucht klare Grenzen

Angst ist deine Last

Sie treibt dich in die Unruhe

Sie jagt dich gegen die Wand

Sie will verwandelt werden durch die Liebe

Pierre Stutz

