

Angst vor der Leere! Nein, Panik...

Vom Kopf, Verstand her kann ich es kaum verstehen, aber da gibt es in mir offensichtlich und seit einigen Tagen körperlich spürbar eine unfassbare Angst, ja sogar Panik vor einer inneren Leere. Angst davor, dass da nichts ist, woran ich mich festhalten oder orientieren kann.

Vor allem am Morgen vor dem Aufstehen steigt diese Angst auf – was mache ich heute, habe nichts zu tun, alles scheint sinnlos zu sein, finde keine Aufgabe, keine sinnvollen Tätigkeiten, nichts was mir Freude macht. Das sind relativ harmlose Gedanken, viel existentieller oder bedrohlicher ist das dahinter liegende Gefühl der Leere, das löst Panik aus und Übelkeit, lässt mich nervös nach irgendwelchen Haltepunkten suchen. Lähmt und blockiert mich gleichzeitig. Ich erstarre innerlich.

Dass diese Angst vor der Leere spürbar geworden ist, ist ein Geschenk. Bisher hat sie offensichtlich im Dunkeln, im Unbewussten ihr Unwesen getrieben, initiiert und genährt in frühester Kindheit. Und wenn ich da hin spüre, ist es ein starker Schmerz der Trennung, eine Erfahrung, nicht wirklich angenommen und geliebt zu werden, allein in meiner Unsicherheit, Hilflosigkeit und Verzweiflung gelassen zu werden.

Natürlich ist das als Kind nicht auszuhalten, wird darum weggesperrt. Und sabotiert mich während des späteren Lebens fast pausenlos aus dem Unbewussten heraus. Ständig muss „etwas“ passieren, brauche ich ein Projekt als Bestätigung, dass es mich braucht, dass ich nicht allein bin, dass mein Leben sinnvoll ist, egal was ich mache..., es ist ein getrieben sein, eine innere Unruhe, die mich ständig auf Trab hält und auf allen Ebenen Stress aufbaut und konserviert.

Damit ist Schluss, jetzt kann ich diese Angst als Erwachsener kennen lernen und integrieren. Und vielleicht sogar Kraft daraus schöpfen, wenn sie sich transformiert, wenn sich die Verletzungen aus der Kindheit heilen und sich die gestauten Stress-Erinnerungen bis auf Zell-Ebene auflösen können.

Montag, 29. August 2022