



Panik

Panik

Unvermittelt
scheint
es greift nach mir

fremd
unerkannt, unvertraut.
Ich verharre,
Puls wird schneller.

Doch
es fasst mich nicht,
spüre nur
einen Windzug - auf der Haut.
WEISS, da ist etwas

Warten, erstarrt,
Muskeln krampfen,
ziehen sich zusammen,
fliehen oder bleiben?
bleibe. Muss.

Gelähmt vor Angst
kalter Schweiß,
bitterer Geschmack,
die Zunge taub.

Weggeatmete Luft
Ich kann nicht schreien.

ICH KANN NICHT SCHREIEN

Lesen Sie [hier](#) die komplette Diskussion zu diesem Text ([PDF](#)).