



Schreibübung - Über die Angst

Es gibt sie in so vielen Formen und wenn sie dich findet, ist ihre Gegenwart meist offensichtlich, nicht zu leugnen.

Die Angst kann alles mit uns machen - antreiben, blockieren, vor sich herjagen, auf uns warten, zaghaft um uns herumschleichen, aus der Ferne winken, kurz aufblitzen und wieder verschwinden, im Hintergrund stetig drohen.

Das Gefühl pulsiert in meiner Brust und vibriert bis in die Fingerspitzen. Es will meinen Geist verwirren, doch trotz der Duseeligkeit lässt es mich kreativ werden. Ich überlege, wie ich entkommen kann.

Mein Bett erscheint mir attraktiv. Ich lege mich auf die weiche Matratze, die so heimelig nach Geborgenheit riecht, ziehe die Knie an meine Brust und die Decke über meinen Kopf. Ich ertrage die muffig werdende Luft und die Wärme, die sich immer weiter aufbaut. Doch schnell stelle ich fest, ich bin nicht allein. Die Angst ist bei mir, betrachtet mich interessiert und sickert über meine Haut in mein Inneres, belagert mich und raubt mir die Freiheit meiner Gedanken. Sie legt sich wie eine zweite Decke über mich, doch diesmal enger und immer enger, zieht sich zusammen wie eine abgeflammte Plastikhülle, raubt mir die Beweglichkeit und lässt mich qualvoll ersticken.

Kurz bevor sie mich handlungsunfähig macht, werfe ich die Decke von mir und stürze aus dem Bett. In der Hektik falle ich fast auf die Nase, kann mich gerade noch an der Wand neben dem Bett abfangen und stürze zur Tür. Ich muss hier raus.

Mein Weg führt mich nach unten in die Küche. Suchend lasse ich den Blick über Schränke und Regale wandern. Apfelmus, gemischt mit etwas Joghurt, ein Geschmack von Kindheit und seine tröstliche Süße versprechen einen Ausweg. Überhaupt, ich glaube ich habe die Angst oben zurück gelassen. Erleichtert nehme mir eine Schale aus dem Regal und fülle sie aus Kühl- und Vorratsschrank. Anschließend noch eine dicke Schicht braunen Zucker darüber.

Erleichtert lasse ich mich nebenan aufs Sofa sinken, tauche den Löffel in die blassen Schichten und balanciere den Berg zum geöffneten Mund. Zuckrige Cremigkeit breitet sich auf der Zunge aus und gleitet von dort in Brust und Bauch. Das Atmen wird leichter. Konzentriert leere ich die Schüssel, spüre dem Geschmack hinterher.

Dann ist die Schüssel leer. Und die Angst kriecht auf mich zu. Irgendwie muss sie sich aus dem Deckenknäuel im Obergeschoss befreit und wie eine zähe Lache im Haus ausgebreitet haben, durch den Flur, in zähen Tropfen die Treppe hinunter. Sich selbst vermehrend, je länger sie mich sucht. Und jetzt flutet sie in Zeitlupe auf mich zu. Es wird nur noch Sekunden dauern, bis sie meine Füße erreicht und damit einen Pfad auf und über mich, klebrig und erstickend wie ein Ölteppich.

Entnervt, aber entschlossen, mich nicht darunter begraben zu lassen, hebe ich meine Beine an und lege sie auf den Tisch. Und während die Angst unter das Sofa dringt und den letzten Zentimeter des Bodens erobert, nehme ich mir den Roman von dem kleinen Tisch, stopfe mir ein Kissen hinter den Kopf und lehne mich zurück. Ich öffne das Buch. Meine Augen finden die Worte, saugen sie auf, verschlingen sie. Sie füllen meinen Kopf, werden zu Bildern, Tönen, Gerüchen und erfüllen mich schließlich ganz.

Die Welt um mich herum versinkt - und mit ihr die Angst.

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