

Ganz Plötzlich

Manchmal fange ich ohne jeglichen Grund an zu weinen. Dann kullern mir dicke Tränen über meine Wange.

Verblüfft schaue ich dann in einen Spiegel. Wische mir die Tränen mit meinen Fingern von meinem Gesicht und schaue sie mir genauer an. Völlig überrumpelt von dem Gefühlsausbruch, der so plötzlich kam, rollen mir noch mehr Tränen über meine Backen. Ein Bach und dann ein Fluss der nicht versiegen mag.

Ein Haufen an Gefühlen flutet meine Gedanken. Gedanken wie „Was wäre wenn...“. Die fürchterlichsten mischen sich mit den schönsten Momenten. Egal ob wirklich passiert oder nur ein Sturm meiner Fantasie. Ganz egal was ich mir vorstelle. Nur noch mehr Seen und bald schon Meere aus meinen Tränen, die in den Taschentüchern landen.

Ich weiß nicht, was mein Körper dann verarbeitet, aber es passiert mir momentan oft. Plötzlich muss ich mich setzen, verschlucke mich an meinen Seufzern und bekomme Schluckauf. Und dann...Völlig aus dem Nichts fange ich an zu lachen. Schüttel den Kopf über mich, über meine Gedanken und Gefühle. Dann stehe ich wieder auf, verschließe diese verwirrenden Dinge in meinem Kopf hinter dicken Mauern und wische mir die Überreste meines Ausbruchs aus dem Gesicht. Ein letzter Blick in den Spiegel, um zu schauen, ob man das Chaos ansieht, dass in mir vorgeht und dann heißt es, da weiter machen, wo ich vor den Tränen aufgehört habe.

Manchmal dauert dieser Anfall von Bedrücktheit nur ein paar Minuten, manchmal sogar Stunden.

Manchmal mischen sich dann Panickattacken dazu und manchmal, ja manchmal schlafe ich vor lauter Erschöpfung einfach ein.

© **Violet E.**

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)